

LA ROUTINE

Lors d'une rencontre, nous ferons obligatoirement 2 choses :

- 5mn d'échauffement (ou Routine)
- Le point d'entrée (au début ou à la reprise finale).

La Routine a pour objectif de préparer la corps (musculature, bras, articulations, ...) et le mental pour jouer les points.

Il faut donc réaliser des points faciles pour une mise en confiance.

Cela permet également de tester la réaction des billes, le roulement, les bandes, etc.

Pas d'improvisation, une série de points simples, pour une mise en confiance optimum.

Xavier Grétilat

Phrase mnémotechnique pour réaliser 10 points faciles en 5 mn - la routine ...

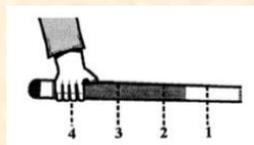
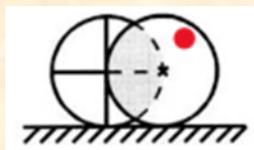
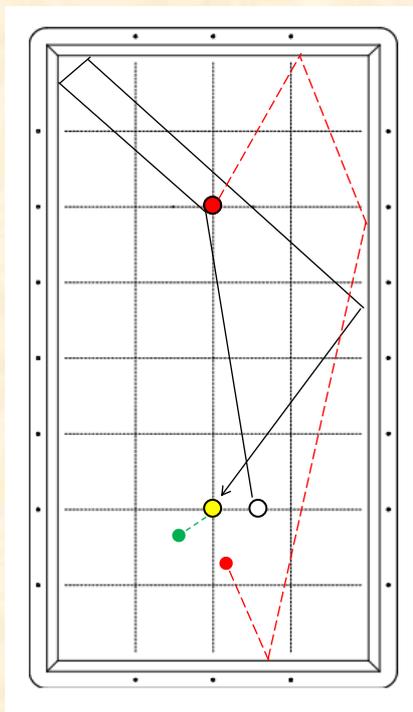
L'entrée par la diagonale rappelle de longs angles droits qui font couler l'échelle des petits points et couper le coin du rappel en longueur....

- | | |
|-------------------------------------|---|
| 1 - L'entrée ; | point d'entrée, |
| 2 - Par la diagonale ; | rétro dans la diagonale de la table, |
| 3 - Rappelle de longs ; | rappel des 3 billes du même côté dans la longueur, |
| 4 - Angles droits ; | point 90° en 0/3 et 1/3 des 2 côtés de la table, |
| 5 - Qui font couler ; | coulé dans la largeur avec rappel, |
| 6 - L'échelle ; | point d'échelle, |
| 7 - Des petits points ; | dans la largeur, 2 petits points avec reprise de dominante, |
| 8 - Et couper ; | point en coupé des 2 cotés, |
| 9 - Le coin ; | sortir la bille 2 du coin avec rappel, |
| 10 - Du rappel en longueur ; | en 2 fois, placement rétro dans la longueur et rappel. |

Voyons cela en détail....

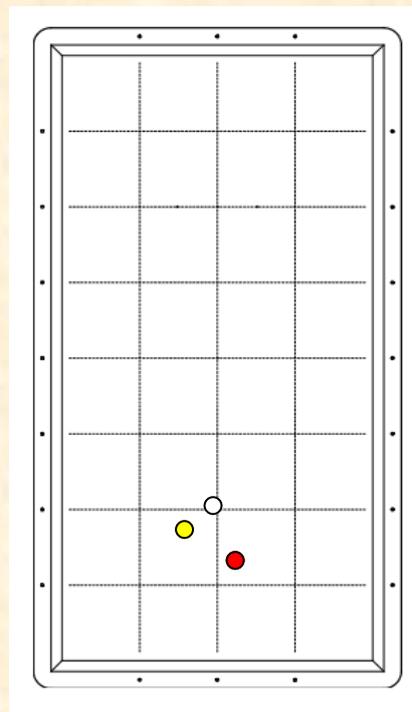
1) L'entrée; point d'entrée

Position de départ
(sur mouches)



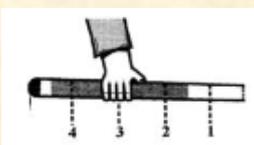
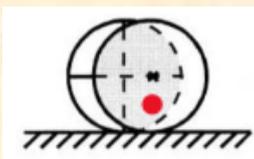
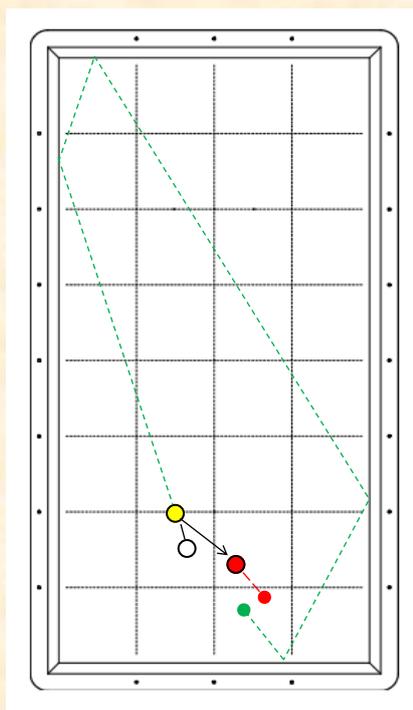
Qté = 1/2 bille
Effet = 2
Energie = 4

Position arrivée



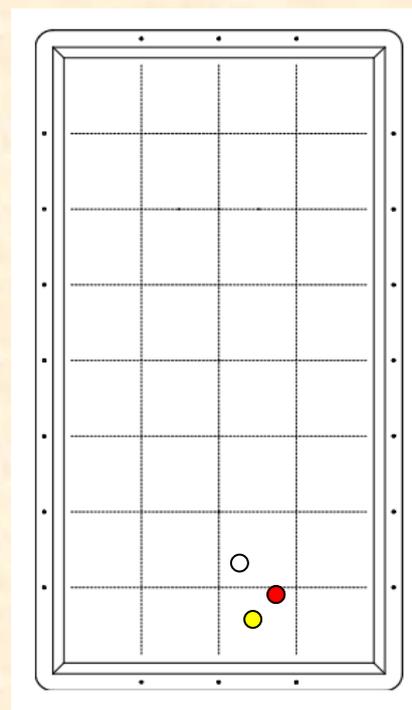
2) Par la diagonale; rétro dans la diagonale 0/4

Position de départ 0/4



Qté = 3/4 bille
Effet = 0
Energie = 3

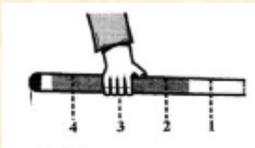
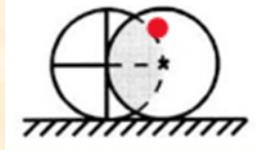
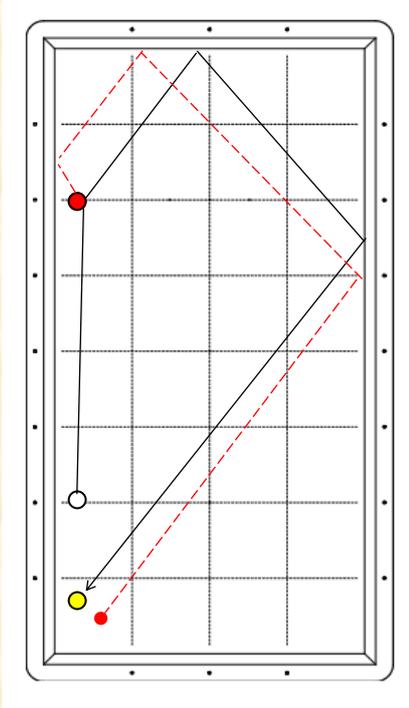
Position arrivée



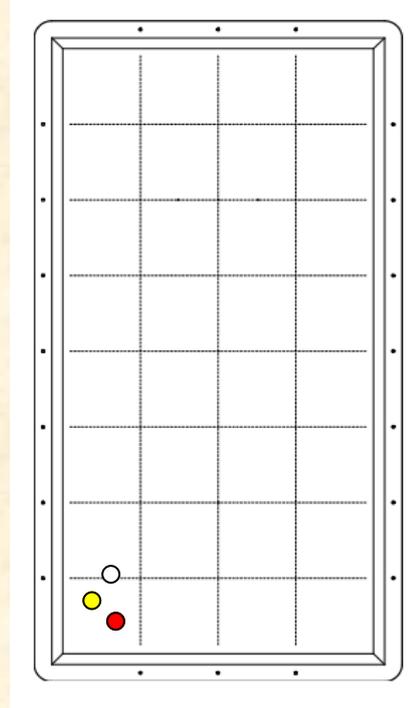
3) Rappelle de longs ; Rappel des 3 billes du même côté

Position de départ (côté gauche puis côté droit)

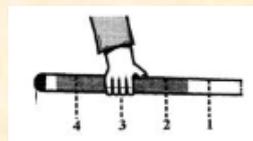
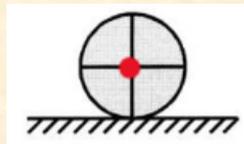
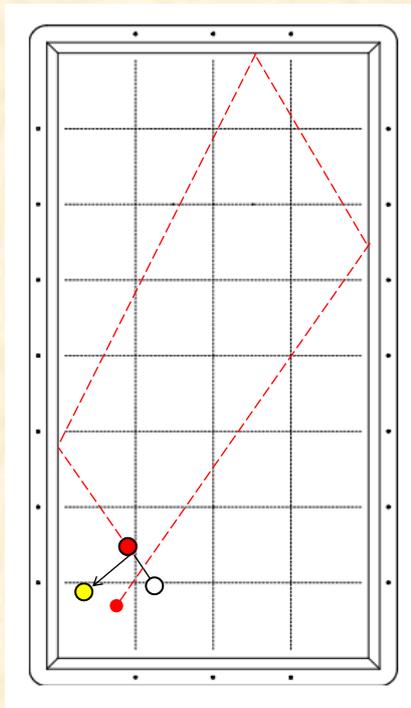
Position arrivée



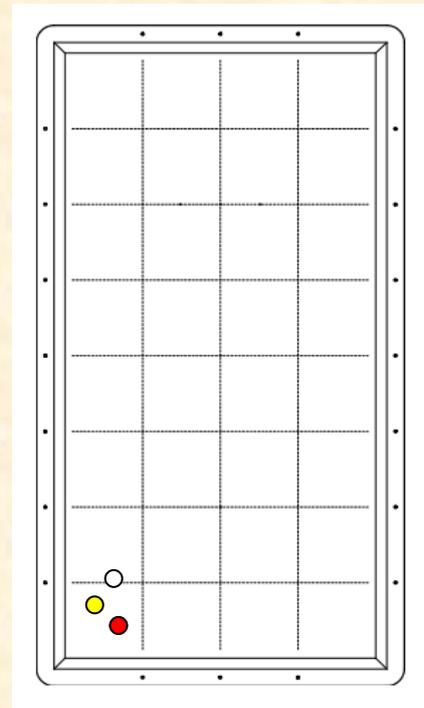
Qté = 1/2 bille
Effet = 0
Energie = 3



4) Angles droits ; point 90° en 0/3 et 1/3

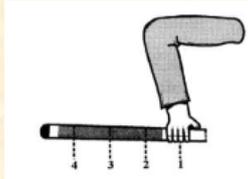
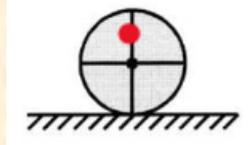
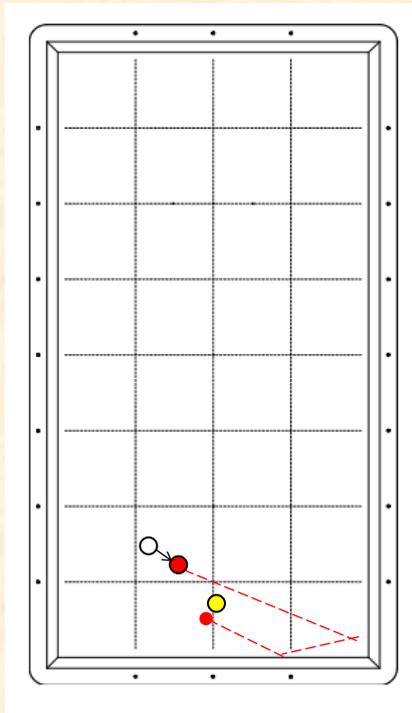


Qté = Plein -1 mm
Effet = 0
Energie = 3



5) Qui font couler ; coulé dans la largeur avec rappel

Position de départ

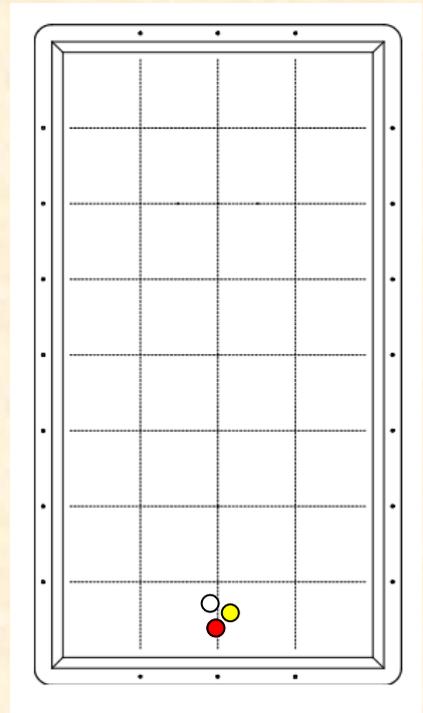


Qté = Plein -1 mm

Effet = 0

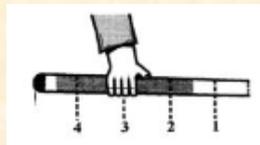
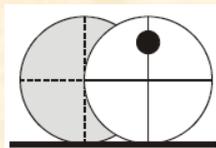
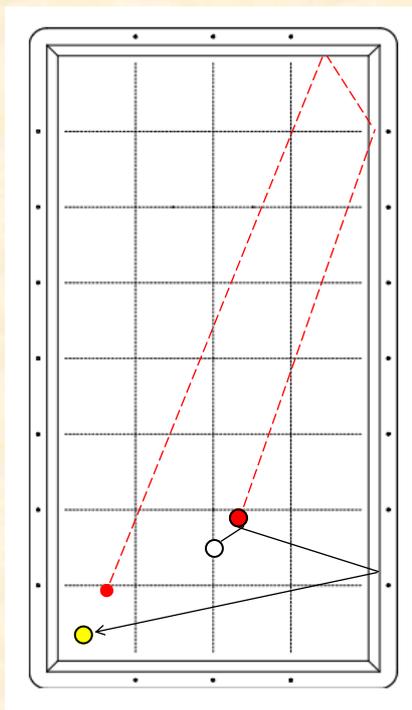
Energie = 1

Position arrivée



6) L'échelle ; point d'échelle

Position de départ

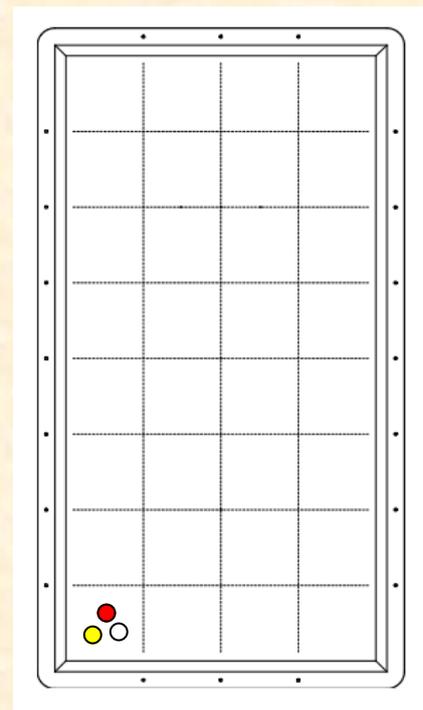


Qté = 1/2 bille

Effet = variable

Energie = 3

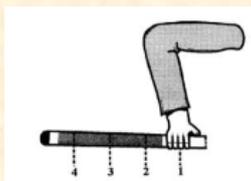
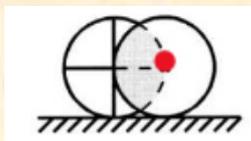
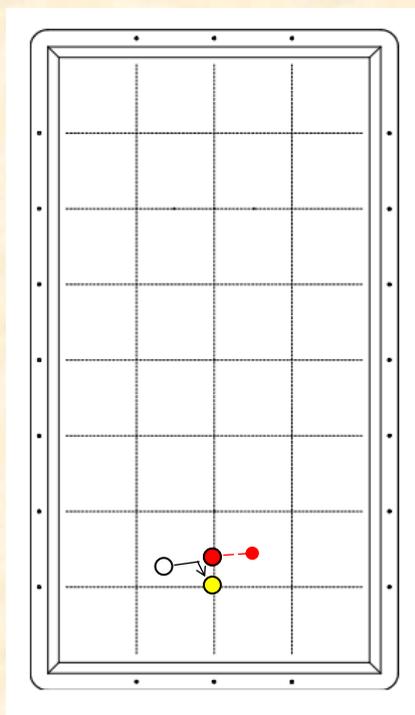
Position arrivée



7) Des petits points ; dans la largeur 2 points avec dominante

Point 1

on avance la 2 et reste sur 3



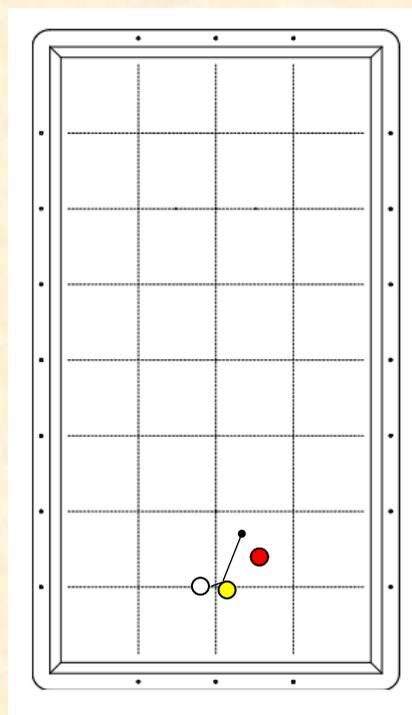
Qté = 1/2 bille

Effet = 0

Energie = 1

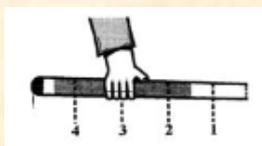
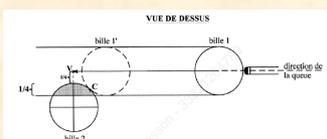
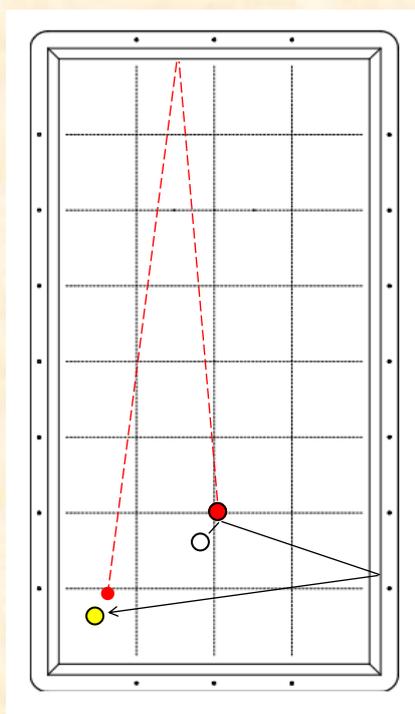
Point 2

on déborde la 3



8) Et couper ; coupé des à gauche puis à droite

Position de départ

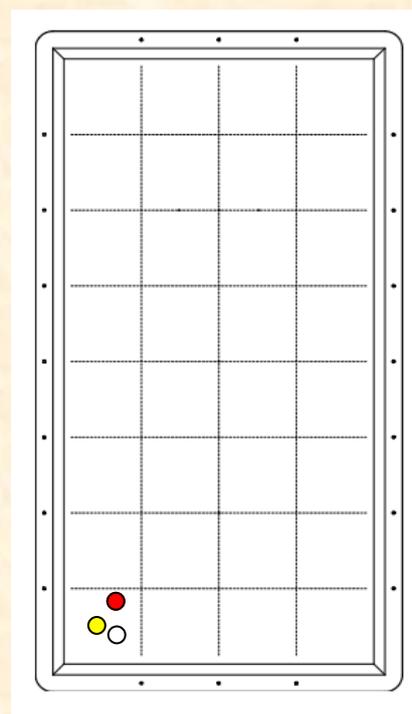


Qté = 1/4 bille bas

Effet = 0

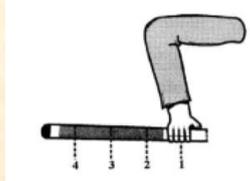
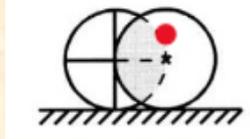
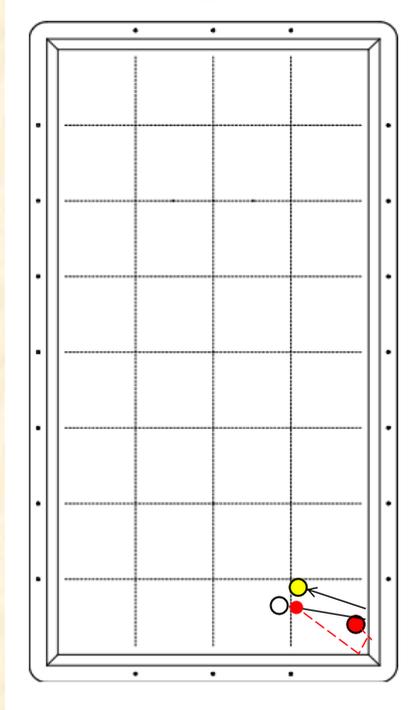
Energie = 3

Position arrivée



9) Le coin ; sortir la bille du coin avec rappel

Position de départ

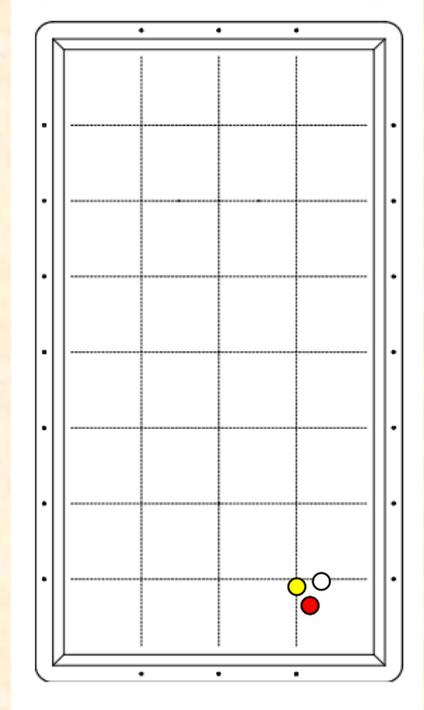


Qté = 1/2 bille

Effet = 0

Energie = 1

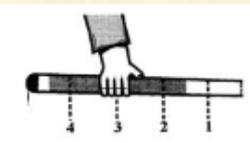
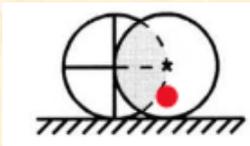
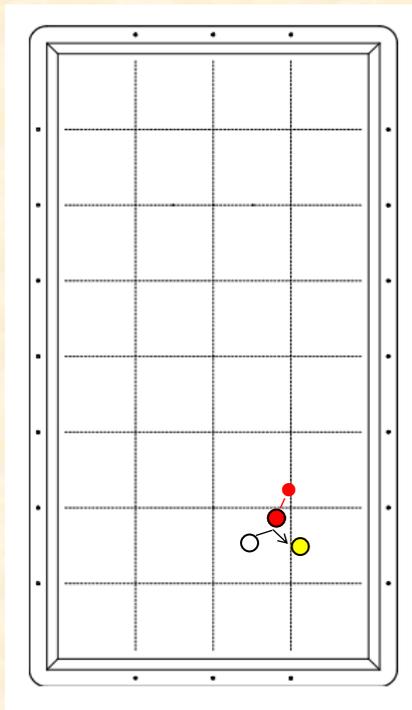
Position arrivée



10) Du rappel en longueur ; en 2 coups

Point 1

on avance la 2 et reste sur 3



Qté = 1/2 bille bas

Effet = 0

Energie = 3

Point 2

rappel de la 2

