

Edition 2023

FEVRIER 2023 EDITION NUMER 1

LA GAZETTE DU CARROM



FEDERATION
FRANCAISE
DE CARROM

Un jeu, ton sport, le Carrom

INTERVIEW DE MOURALY
Champion de France en simple 2021/22

LE DOUBLE. YOANN PIDIAL
Champion de France en double 2021/22

Comment se construit un double?



PLUS

PSYCHOLOGIE & CARROM
Les distorsions cognitives au carrom

La Gazette du Carrom

une première



Contenu

Soit des interviews de joueurs et joueuses, des données techniques, tactiques, psychologiques, santé qui enrichissent notre sport.

Le support de quelques pages vous fera plonger dans des articles fruit de votre passion pour le carrom.

Nous vous souhaitons une bonne lecture.

le premier numéro sera publié sur le site de la fédération.

www.carrom.net

Petit mot de l'édit

Voilà un petit bébé qui voit le jour cette année, « la gazette du Carrom. »

Ce nouveau format d'information pour la fédération française de Carrom se voudra pédagogique et instructive et permettra de développer différents points tout au long de la saison.



Interview



Sur la saison 2021/22 :

Pouvez-vous nous parler de votre progression dans la saison, votre préparation au Tournoi national et aux masters ?

"Cette saison a été très spéciale avec la période Covid, avec les confinements et la mise en place de pouvoir jouer en ligne, cela m'a permis de beaucoup jouer mais surtout d'augmenter mon niveau de jeu".

Mouraly VENOUE

Champion de France 2021/22
Capitaine de l'Equipe de France
Champion d'Europe 2022

Quelques mois après son titre de Champion de France et d'Europe par Equipe saison 2021/2022, Mouraly VENOUE s'est prêté au jeu de l'interview, pour notre plus grand plaisir.

Dans cet échange avec ce champion, nous retrouvons la précision et le stratège de carrom, du joueur et du capitaine de l'équipe de France mais surtout le passionné.

Voilà en quelques phrases de notre interview:

Pour mieux vous connaître, Mouraly, depuis combien d'années jouez-vous au carrom ?

"Depuis 45 ans, je pratique le Carrom, mais avec la règle internationale depuis 21 ans".



Pour le championnat d'Europe : Quelle a été votre préparation? Comment avez-vous vécu l'ambiance pré-compétitive (déplacement, vie avec les autres joueurs de l'équipe de France, la découverte du site de la compétition)?

"La préparation, c'est 2 mois avant le Championnat d'Europe, je m'entraîne 2h par jour. Je suis content de participer à cette compétition, cela me permet de voir tous les meilleurs joueurs d'Europe. (suite)"



Interview

suite

Pour l'ambiance et la vie de l'équipe de France, la double casquette joueur et capitaine d'équipe est prenante.

A chaque round, je dois choisir d'aligner un joueur de l'équipe de France en fonction de nos adversaires afin d'avoir la meilleure composition de jeu pour gagner en équipe.

Utiliser les atouts et capacités de chacun des membres de l'équipe France.

Par expérience, il m'arrive de jouer et manager et nous avons gagné 3 fois:

- 1ère fois en Pologne , Pierre DUBOIS, Radjou VENOUE (mon fils) , Alfred Radjadurai et moi-même,
- 2ème fois c'est en France 2018 Colle sur loup , Pierre, Jérémy , Alfred et moi-même,
- 3ème fois en Pologne de l'année dernière, Pierre, Kugathas, Frédéric Lusardi et moi-même".

Entre le 07-10 juillet 2022 en Pologne :

Quelles ont été vos attentions sur les premiers matchs, et sur les adversaires?

"C'est important de gagner le 1er match car ça permet de rencontrer de meilleurs joueurs aussitôt , si on perd le 1er match , on rencontre des joueurs plus faibles , on doit tout gagner si non pas de final, ce qui s'est passé à Toulouse pour moi".

Lors de la compétition pour la finale: Comment est l'ambiance sur le dernier match?

"Pour la finale, c'est un peu particulier car ça joue en 25 points sans limite de temps et non plus le board limité donc beaucoup de pression à chaque pion".

Quel a été votre ressenti lors des titres de champion de France et d'Europe la même

"Je suis content et heureux d'être d'un Champion de France et Champion d'Europe par équipe, mais je souhaite vivement l'être pour cette saison 2022/23 mais bien sûr il y aura beaucoup de joueurs qui progressent et qui montent, Francisco, Lucien, Kugathas. J'ai une pensée pour Victor Lerouge malheureusement il s'est arrêté".

Aujourd'hui : Votre retour d'expérience sur ce championnat et votre projet de saison.

"Il faut toujours s'entraîner même si on participe pas à beaucoup de tournoi. Mon but est d'être champion d'Europe en simple , car j'ai tous les titres : Champion de France , Champion d'Europe en double, Champion d'Equipe, il me reste que le simple, mais ce n'est pas évident car l'année prochaine encore un fort joueur dans le circuit Chamil Cooray (10 fois champion de Sri Lanka et Champion de swiss league, ça va être chaud pour tout le monde)".



Interview

suite

Pour finir cette interview, Le mot et conseil de Mouraly Champion de France saison 2021/22 et Champion d'Europe par équipe.

"Pour progresser au carrom, il faut jouer un maximum d'heures par jour et lorsque l'on ne joue pas, on visionne des matchs de champions sur Youtube. Pour moi, c'est le seul moyen d'avancer dans ce sport. Et aussi d'avoir l'avis extérieur comme un coach ou champion si possible".

Merci à Mouraly de nous avoir consacré de son temps pour nous répondre, Merci à vous de nous avoir lu et nous espérons vous revoir sur d'autres articles autour des carroms.



Le Double



Comment construire une bonne équipe de double ?

YoannPIDIAL

Champion de France en double 2021/22

Dans ce nouvel épisode de nos conseils aux compétiteurs, Yoann PIDIAL nous donnent les clés du succès en double.

Quels sont les bons ingrédients pour former un bon double?

Les bons ingrédients pour former une bonne équipe de double sont d'être toujours bienveillant avec son partenaire, l'encourager lorsqu'il est en difficulté, ne pas le lâcher et le rassurer après chaque coup raté un match se gagne et se perd à 2, rien n'est jamais fini tant que le 25ème point n'est pas marqué.

Une belle osmose et complémentarité au niveau de chaque individualité qui compose la paire et de mettre ses forces et ses faiblesses au service de l'équipe, c'est ainsi qu'à l'issue d'une partie il est possible de débriefer avec son partenaire et donc de se briefer pour la prochaine partie, on améliore nos prestations au fur et à mesure que la journée avance.

On remue tout ça dans le saladier et on voit où cela nous mène pourquoi pas à la victoire mais au minimum d'avoir passé un excellent moment avec son collègue du jour et d'apprendre à se connaître, pourquoi jouons-nous au carrom ? c'est pour faire des rencontres avec d'autres personnes qui sont tout autant que vous passionnées par le carrom.

Je trouve sympa de changer de partenaire régulièrement c'est l'occasion de rencontrer des personnes avec qui nous ne jouons pas forcément lorsqu'on est en compétition de simple, le double crée du lien, et c'est un moment de franche camaraderie.

C'est en faisant des erreurs que l'on apprend à se connaître avec son partenaire. Je trouve que le double apporte une convivialité.

Contrairement au simple, en double il n'y a pas de bons joueurs, c'est la communication, le partage qui font la différence.



le Double

suite

1/ Comment choisir son partenaire ?

Pour l'Anecdote :

L'année dernière avec Prashanna nous avons fait équipe ensemble lors du second tournoi de la saison à Grenoble. Nous avons réalisé le déplacement en bus ensemble et on s'est dit que ça pourrait être sympa de faire équipe. On a très bien joué tous les deux réunis, nos jeux étaient très complémentaires. A l'issue de ce tournoi nous avons décidé de poursuivre cette aventure ensemble et bien nous en a pris car nous avons réalisé par la suite de très jolies performances en gagnant des tournois et finissant finaliste sur d'autres, la régularité de nos résultats nous a conduit au titre de Champion de France.

Je dirai donc que le destin se charge de vous choisir un partenaire de double après il ne tient qu'à vous de vous investir et de construire un beau tournoi ensemble et qui sait obtenir le plus beau des résultats à la fin. A vous d'écrire les plus belles histoires du carrom en France et à l'international.

Le simple et le double sont 2 jeux qui se jouent sur le même plateau mais qui sont bien différents sur les plans stratégique, technique et psychologique. De mon point de vue le double est la variante de jeu la plus complexe à jouer. Pour quelle raison ? En simple, l'adversaire est en face de vous et il n'y a que 2 visions de jeu possible la votre en se plaçant à votre place et celle où l'on se met à la place de notre adversaire tout en sachant que nous avons 15 secondes entre chaque coup pour jouer.

En double pour un même plateau de jeu il y a 4 visions de jeu à prendre en considération avant de jouer et ce sur le même laps de temps qu'en simple le choix est encore plus difficile et la moindre erreur peut vous être fatale lorsque vous jouez face aux meilleures paires du monde qui sont d'origine Indienne ou Sri Lankaise. Ce genre d'expérience vous fait grandir et améliore votre perception du jeu, il y a un avant et un après championnat du monde.

2/ Comment gérer la casse ?



La casse est une phase de jeu qui est primordiale à maîtriser en double comme nous ouvrons vers l'avant l'objectif est de rentrer au minimum un pion lors de ce break et d'ouvrir le maximum des pions de votre couleur afin de tenter de faire un slam (même si ça reste rare en double)



le Double

suite

ou au minimum de placer votre coéquipier dans des conditions optimales qui lui permette de finir le board lorsque son tour viendra de jouer à ce moment la pression est sur le joueur de l'équipe adverse qui jouera entre nos tours. Une belle casse peut soit permettre de faire une grosse différence de point en un board soit de rattraper un gros retard de point et ainsi de revenir dans le game.

3/ Comment travailler en double?



Justement, le jeu long est peut-être le coup qui nécessite le plus d'être travaillé à l'entraînement si l'on veut exceller en double. Car contrairement la casse et au backshot qui sont des coups systématiques en simple, le coup de presse ne l'est pas forcément.

Or, si l'un des deux joueurs est fébrile à la presse ça va être très facile d'exploiter ce point faible en insistant dessus.

Par ailleurs, le fait de bien presser met automatiquement une pression supplémentaire sur le relanceur car il sait qu'il devra être très précis dans sa zone. C'est vraiment un jeu psychologique car on ne veut pas décevoir.

Mais pour revenir sur l'unité du double, à mon sens, il n'y a pas de secret pour former une bonne équipe de double, il faut juste que les 2 joueurs souhaitent passer un agréable moment ensemble autour de parties de carrom, vivre l'instant présent et de s'encourager mutuellement pour donner le meilleur d'eux-même, c'est comme cela qu'on se dirige vers un bon résultat voir même la victoire. L'idéal serait d'avoir une complémentarité entre les 2 joueurs, la diversité de leur jeu permet l'unicité autour d'un objectif commun : s'amuser puis performer.

Pour la petite anecdote, je peux vous prendre l'exemple du premier tournoi de double que j'ai réalisé cette saison à Grenoble où mon partenaire initial n'a finalement pas pu faire le déplacement suite à un problème sur sa voiture. J'ai eu la chance d'avoir pu faire équipe avec un joueur de Carrromabouts qui n'avait pas de partenaire et qui souhaitait prendre part à ce tournoi. Le destin nous a réunis pour écrire une très belle histoire du carrom en France, nous avons remporté ensemble ce tournoi de double. Et Alain (mon partenaire du jour) a apporté le premier titre officiel au club des Carrromabouts ça a été une grande fierté pour moi de participer à ce résultat.



le Double

suite

A propos de psychologie, pour rebondir sur ce que l'on disait au début, la communication entre les deux partenaires reste ce qu'il y a de plus important à travailler. Evidemment, il y a la communication technique.

En fait, je crois que le gros de la communication doit se faire en dehors, lors du débriefing d'après-match." C'est d'ailleurs bien souvent là, autour d'un verre, que l'on décèle ses réelles affinités avec son partenaire de double.



Mais il y a surtout la communication affective entre les deux partenaires, celle qui va permettre aux deux de se mettre dans les meilleures conditions pour performer.

Et celle-ci n'est jamais si simple, même pour des joueurs qui se connaissent parfaitement.

"Il faut trouver le bon dosage entre l'expression corporelle et ne pas parler, savoir à quel moment il faut choper le regard de son partenaire ou au contraire le laisser dans sa bulle".

"Quand je suis moins bien, j'aime bien recevoir quelques clin d'œil de bienveillance mais il ne faut pas non plus que le match vire à la séance de tendresse, sinon on ne joue pas.



Psychologie & Carrom



Les distorsions cognitives au Carrom.

Philippe QUINTIN

D.U prépa mentale et psychologie sportive

Au carrom, il y a une mise en place de différents éléments technico-tactiques qui sont régis en par la psychologie du joueur.

A ce titre les distorsions cognitives agissent et influencent notre jeu tout au long d'un tournoi. C'est pour cela et aider à mieux les comprendre que nous abordons avec vous aujourd'hui.

• Définition de distorsion cognitive:

La distorsion cognitive est un schéma de pensées irrationnelles qui augmentent ou maintiennent l'anxiété ou la dépression

Il existe 4 distorsions cognitives dans le fait d'être en opposition à un adversaire en simple dans un ordre croissant sur la perturbation de prise de décision, de jeu, de plaisir de compétition et de vie.

1/. Lecture de Pensée

= convaincu de ce que l'autre peut penser.

- A. Attribution d'une pensée de son vis à vis
- B. Pensée négative

Cela a un impact émotionnel sur notre ressenti et notre performance car on se voit juger dans les faits et gestes par son adversaire

" si je fais ça il pense ça donc je vais changer de tactique et raté...)



Psychologie & Carrom suite

2/. Tout ou rien = blanc ou noir

- Je suis nul
- Polarisation des pensées sur sa personne
- Être dans l'extrême de son discours, sans nuance

Le tout ou rien entraîne une dévalorisation du discours interne, (ma petite voix est négative)



3/. Disqualification du positif dans la situation

- Je suis toujours nul
- C'est de la chance

Polarisation négative du discours interne lors de la réalisation du geste ou de la gestion de situation de jeu, quoique je fasse dans mon sport je suis un imposteur, je suis nul, c'est de la chance que je sois à ce niveau.

4/. Filtre mental

- Grande importance négative (la moitié du verre est vide)
- Aspect surdimensionné du négatif de l'erreur

Mal être du joueur après une compétition les jours qui suivent lors d'une contre performance

En conclusion, une meilleure compréhension de nos discours internes permettent de mieux gérer une compétition et de diminuer l'anxiété de résultat compétitif et surtout d'anticiper la gestion de contre-performance.



Agenda Carrom



Les dates à noter au Carrom.

28-29/01/23

Tournoi de pôle fédéral
Neuilly sur marne

Organisation:

Paris Carrom Association

inscription

<https://framadata.org/8lXrHunqH6XjZdju>

pcas93@gmail.com

11-12/03/23

Tournoi de pôle fédéral
St génies de fontedit

Organisation:

Ranacarrom

04/03/23

Tournoi international polonais
Brzeg

Organisation:

Polish Carrom Association



Un grand Merci à Mouraly et Yoann pour leurs gentillesse et leurs conseils

si vous avez des idées de sujets que vous souhaitez aborder,
vous pouvez contacter communication@carrom.net

