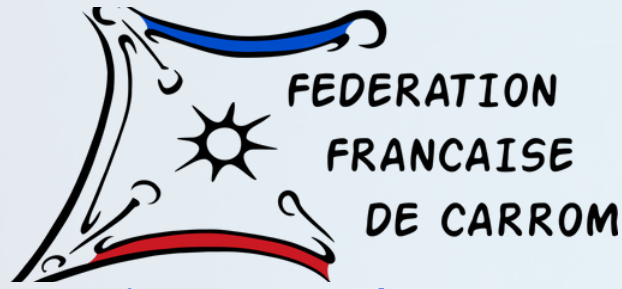


Edition 2023

MAI 2023 ÉDITION NUMERO 2

LA GAZETTE DU CARROM



Un jeu, ton sport, le Carrom



INTERVIEW DE ARUN DESHPANDE ET DE PIERRE DUBOIS

multiples titres internationaux et nationaux

L'instinct du tueur

LA PLANIFICATION FREDERIC LUSARDI

multiple Champion de France en double

Stratégie de jeu

CARROM & SANTE

Mieux utiliser sa vue au carrom



PLUS

LES ENIGMES DU CARROM PIERRE DUBOIS

La Gazette du Carrom

CONTENU

- © P **2** EDITORIAL
 - © P **3** L'INSTINCT DU TUEUR
 - © P **6** PLANIFICATION
 - © P **13** SANTE & CARROM
 - © P **18** ENIGME DU CARROM
 - © P **23** AGENDA
-



EDITORIAL

Petit mot de l'édit

Après le numéro la création de « la gazette du Carrom. » en Janvier dernier.

Ce nouveau numéro d'information pour la fédération française de Carrom se veut être la confirmation un peu comme au carrom.

Le premier numéro a été accueilli par beaucoup et nous vous remercions de tous vos encouragements et soutiens pour la réalisation de ce magazine sur notre sport.

Ce second numéro va vous faire explorer différents domaines du carrom.

Un article sur un aspect psychologique des finisseur, l'instinct de tueur , développé par Arun DESHPANDE et Pierre DUBOIS

Un second article sur lecture de jeu et la planification à envisager lors d'un board vu par Frédéric LUSARDI.

Un troisième article sur la santé et le carrom. Mieux comprendre sa vision au carrom et comment l'entretenir ?

Ce qui nous permettra d'apprécier les pions et leurs déplacements et leurs trajectoires.

Une nouvelle rubrique, les Enigmes du carrom, vous ferons réfléchir sur des solutions de jeu pour nous enrichir des talents créatifs des joueurs.

Vous pourrez pour ceux qui le souhaitent poster vos vidéos de réponse sur le Facebook de la fédération Carrom France

Et l'Agenda du carrom.



INSTINCT DE TUEUR



INSTINCT DE TUEUR

Pour ce sujet d'article, bon nombre de joueur nous ont demandé de le développer, suite à l'article du premier numéro sur l'aspect psychologique du carrom avec les biais cognitifs qui peuvent être mis en place lors d'une compétition.

Cette fois-ci, un gros pavé dans la marre psy du carrom, l'"Instinct du tueur". Je me suis souvenu que le grand pédagogue Arun DESHPANDE a écrit sur cet aspect dans son livre "Player's guide for carrom"

GdC: "Un conseil en cas de déstabilisation pendant un match, comment garder cette capacité pour gagner?."

Si l'adversaire prend les 2 premiers boards et fait un score de 15 plus, vous devez garder à l'esprit qu'il vous reste encore 6 planches et que vous allez certainement récupérer.

Pierre DUBOIS

8 fois Champion de France
6 fois Champion d'Europe en simple
Champion d'Europe 2022

Arun DESHPANDE

7 fois champion d'inde
Entraîneur de l'Equipe de nationale indienne
fondateur e coachingcarrom.com



Avec une grande gentillesse Arun DESHPANDE à accepter de développer ce point et de nous transmettre avec sa philosophie, sa vision de cette capacité mentale.

GdC: " Comment définissez vous l'instinct du tueur?"

"Généralement, l'instinct de tueur est avec les champions. Si vous êtes un champion, vous devriez jouer comme un champion signifie que vous ne devriez pas avoir peur de jouer n'importe quel coup. Vous devriez toujours prendre un risque et essayer de finir le tableau. Vous devriez vous considérer comme suprême" diixit Arun dans nos échanges.

Fort de cette richesse philosophique du carrom, nous avons voulu pousser la réflexion avec un élève d'Arun DESHPANDE ET qui mieux que Pierre DUBOIS.



L'INSTINCT DU TUEUR

suite

Gdc: "Pierre, toi qui a eu la chance d'être entraîné par Mr DESHPANDE, peux-tu nous donner un peu ton retour sur l'aspect psychologique de tueur?"

Tout ça c'est du travail en amont, la gestion de la confiance en soi sur tous les coups, la gestion de la respiration, du calme intérieur profond, la concentration dans l'instant T et uniquement dans le présent. Pour avoir une meilleure gestion des pensées parasites.

Gdc: "Lors de tes échanges avec différents joueurs internationaux, les conseils qu'ils ont pu te donner?"

Les meilleurs m'ont déjà dit qu'il n'y avait pas 1000 questions à se poser, jouer tellement que tout paraît simple est une des réponses que j'ai eu souvent. Que le grip soit simplement automatique.

Gdc: " Sur cet automatisme avec Arun DESHPANDE, as-tu eu une méthodologie?"

Et ces journées d'entraînement qd j'étais chez lui qui commencent par une heure de Yoga et méditation ciblés sur le carrom. Suivi de jeu, de conseils surtout stratégiques.

Gdc: Pierre, fort de cet enseignement, tu gardes une routine de performance lors des compétitions et entraînements?"

Je recherche toujours à améliorer ma position, être sûr d'avoir au moins un pion correctement défendu et pas ouvrable par l'adversaire, ou casser les pions qui permettraient d'ouvrir les défenses.

Aussi une chose très importante qu'il m'a souvent répété, c'est l'importance en match, de regarder seulement le plateau. Jamais autour, ni les spectateurs, ni l'adversaire ou autre, juste de s'imprégner du Carrom. Encore une fois ça facilite la vision du jeu et la planification.

Gdc: As tu un petit mot pour le Grand maître du Carrom qu'est Mr DESHPANDE car il va lire la Gazette et cet article?"

En tout cas j'ai un grand respect pour Arun qui a été un excellent coach pour moi

Et ce n'est pas pour rien qu'il l'ait été aussi pendant plusieurs décennies champions avec les meilleurs indiens.



la Planification



la Planification



Stratégie de jeu

Frédéric LUSARDI s'est prêté au jeu de nous donner son sens de la Planification.

Nous retrouvons dans cet article sa pédagogie et son approche tactique du carrom.

Frédéric nous partage sa vision exceptionnelle du jeu.

Frédéric LUSARDI

Champion de France en double sur plusieurs saisons
Champion d'Europe par Equipe 2021

Bien que l'objectif commun à tout joueur et compétiteur soit de gagner la partie, en empochant un maximum de pions pour marquer un maximum de points, il existe nombre de moyens d'y parvenir. La planification du jeu, quelle concerne une partie complète ou un board seulement, visera à instaurer des outils tactiques appropriés pour organiser une stratégie globale.

Cette organisation n'est pas immuable et variera en fonction de paramètres dont il faudra tenir compte.



La Planification

suite

Le premier de ces paramètres, et pas des moindres compte tenu du déroulement des compétitions de carrom, est la différence de niveau technique entre les protagonistes. Pas question de dérouler de la même manière lorsqu'on joue contre un international qui ne rate rien ou contre un débutant qui joue son premier tournoi. Bien que votre plus féroce adversaire soit vous-même et les doutes qui peuvent vous habiter, il faudra veiller à ne négliger aucun adversaire car la motivation personnelle de chacun peut bouger des murs et ébranler les plus grands champions, méfiance donc !

Votre personnalité interviendra aussi dans la manière de gérer une partie. Selon votre tempérament : confiant, entreprenant, réservé, excentrique, prudent, impatient, appliqué ... seront définis différents styles de jeu. On pourra ainsi distinguer des joueurs : offensif ou, à l'inverse défensif, polyvalent, rapide ou plutôt lent ... Il conviendra de tenir compte de ces facteurs pour définir une stratégie visant à contrarier les tendances de votre adversaire tout en valorisant les vôtres !



La couleur des pions que vous devrez jouer influencera aussi la planification de votre jeu. En effet, si vous avez cassé, les pions se trouveront, normalement, en position favorable, proche de votre zone de tir alors qu'à l'inverse si vous devez empocher les noirs, il vous faudra souvent réorganiser le jeu. Se définira, parfois clairement, un rôle d'attaquant jouant les blancs et un défenseur, qui pourra contre-attaquer à l'occasion, empochant les noirs. On ne doit donc pas jouer de la même manière avec les blancs qu'avec les pions noirs !

Enfin, le déroulement de la partie, tant au niveau de l'avancement du score que du capital confiance de chacun, devra amener les joueurs à modifier la planification initiale pour s'adapter à la situation du moment.

La Planification

suite



car quitte à rater un coup, autant en jouer un improbable plutôt que de déchirer un direct ou un pion au bord de la poche, qui vous coûtera cher en confiance et en dira long, à votre adversaire, sur votre état de doute



Planification pendant un board

Si, pendant les deux premiers tours de jeu, aucun des deux joueurs n'a réalisé de slam, la partie peut se partitionner en 3 phases distinctes (un peu comme aux Echecs, tiens, tiens, encore un jeu indien !) : l'ouverture, le milieu de partie et le finish. Attention pour les masters+, ces trois phases peuvent se dérouler en seulement un tour de jeu : et c'est le slam !

L'ouverture

Lors de la phase d'ouverture, l'objectif de chacun sera de rendre ses pions le plus favorable possible tout en perturbant l'organisation adverse. Après la casse, observez donc attentivement la position de la reine, des pions blancs et noirs.

En fonction du niveau de forme ou de confiance du moment, on peut décider d'empocher les pions les plus favorables ou au contraire privilégier les coups difficiles et déblocages divers,

Si vous jouez les blancs et que la casse s'est déroulée favorablement (pions empochés, rouge sortie de la rosace, pions adverses défendus, trajectoires libres), la stratégie consistera à empocher un maximum de pions tout en veillant à se rendre la reine accessible et à débloquer les quelques pions encombrés pour organiser son finish.

Dans une configuration où la reine est visible d'entrée de jeu, empocher-la le plus rapidement possible avant qu'elle ne soit hors de portée ! Si la reine est promise à votre adversaire, viser à la lui enlever, la cacher ou la repositionner.



La Planification

suite

À l'inverse, sur une casse "ratée", il conviendra, pour les blancs, de redistribuer rapidement le jeu pour rapprocher définitivement les pions de la zone de tir et éloigner ceux de l'adversaire.

Plutôt que de vider une partie de la table, sans pour autant la terminer, et laisser le champ libre à votre adversaire avec un board dégagé de toute contrainte, préférer garder les pions qui bloquent les poches ou cachent les pions adverses.

Concentrez-vous davantage sur le déblocage de vos propres pions, qui ne peuvent être empochés à l'heure actuelle. Le carrom n'est pas qu'un jeu d'empochage de pions, mais bien de stratégie.

Le milieu de partie

Privilégier des coups plus risqués, sur plusieurs pions à la fois, afin de gagner des tours de jeu en employant des "glance", petit train, bombe, extrême-cut ... visant à débloquent des pions cachés ou hors de portée tout en compliquant le jeu de l'adversaire.

L'objectif de cette phase de jeu est d'organiser ses pions de manière à se donner un finish aisé permettant de jouer un minimum de coups, tout en évaluant ceux restant aussi à votre adversaire pour en terminer.

Le finish

Si la reine n'a toujours pas été empochée lors de cette phase de la partie, il conviendra de garder au moins deux pions de confirmation afin d'éviter des défenses alternées sur la rouge ou votre dernier pion, rendant la fin plus que compliquée puisque demandant d'avoir les deux pions en position favorable.

Sinon, positionnez votre dernier pion de confirmation suffisamment proche de la poche, de manière à ce qu'il ne puisse être délogé que par un coup en force, au risque de le voir empocher et gagner 3 points facilement.

Si le déroulement de la fin de partie le permet, préférer garder un pion "facile", en back-shot, par exemple, pour finir sans trop angoisser.



La Planification

suite

Si la finale se joue à trois pions, avec un blanc, un noir et la reine, très serrée sera la stratégie pour éviter l'erreur fatale qui donnera la manche à votre adversaire.

Dans ce cas, rapprochez la rouge autant que possible de votre ligne de shoot tout en rendant votre pion de confirmation jouable et celui de votre antagoniste hors de portée. Tout dépendra de votre état de confiance à ce moment précis. Certains privilégieront les shoots compliqués alors que d'autres préféreront ramener les pions pour mettre la pression à l'adversaire et se rendre les shoots plus aisés.

Mais n'oubliez pas que celui qui gagne est celui qui ose ... ou qui perd, je ne sais plus, en tout cas, mieux vaudrait avoir son destin en main que de regarder l'adversaire gagner sans n'avoir rien osé ... je crois.

Lors de cette phase finale du jeu, les pions sont suffisamment peu nombreux pour être facilement décomptés afin d'évaluer le nombre de coup qu'il reste à jouer pour en finir. Jouez des coups visant à réduire votre nombre de tours de jeu pour terminer, tout en rallongeant ceux de votre adversaire.

Planification en fonction des paramètres de ...

Niveau technique

Un joueur débutant privilégiera un jeu proche de sa zone de tir afin de rendre les shoots les plus faciles possible. Un master visera le slam tout en veillant à ne pas laisser une table trop favorable à l'adversaire en cas de raté.

La couleur jouée

Le joueur qui casse et qui a les blancs planifiera son jeu pour marquer un maximum de points, en empochant la rouge, si possible, et en rendant accessible ses pions hors de portée. Si vous jouez les noirs, il faudra organiser le jeu de manière à rendre le jeu de blanc le plus compliqué possible en bloquant les poches, les trajectoires et en emprisonnant la reine voire en l'empochant pour priver blanc des trois points de bonus.

Style de jeu

Un joueur offensif se concentrera sur le pocketing de ses pions tout en gardant à l'esprit la position des pions de l'adversaire pour lui compliquer une éventuelle réaction. Les joueurs à tendance défensive se baseront sur le jeu adverse pour organiser leur propre répartition des coups. Si votre adversaire a clairement des tendances à jouer rapidement, ne tombez surtout pas dans son rythme au risque d'y perdre votre concentration et donc votre précision, mais organisez-vous pour ralentir le jeu : en prenant les quinze secondes autorisées avant de jouer votre coup, en emprisonnant ses pions pour bloquer son jeu et aiguïser son impatience, etc. Le gain du board se joue parfois sur une guerre d'usure qui réclame patience, prudence et sagesse, permettant d'attendre le moment opportun.

la Planification

suite

Avancement de la partie

Le bonus de trois points de la reine étant conséquent, si le score vous est favorable, veillez à empocher la reine pour éviter des remontées spectaculaires au score. A l'inverse, en cas de retard conséquent au score, la rouge doit être l'objectif principal en même temps que le gain du board.

Empocher les pions dans l'ordre du plus facile au plus ardu, statistiquement parlant, tout en veillant à toujours anticiper le coup suivant, afin de positionner le striker de telle manière qu'il soit susceptible de débloquer des situations encombrées.

Ne râler pas après les pions restés en plan au bord des poches, ils serviront à bloquer votre adversaire, donner une confirmation facile de reine ou un finish pas trop stressant.



Conclusion

On joue comme on aime ! Ah non ça c'est le loto sportif. Le carrom est un jeu difficile qui réclame, en plus du bagage technique et tactique, une dose de force mentale exceptionnelle pour garder la précision et la clairvoyance nécessaire à la victoire finale. Bons nombres de notions sont à apprendre, comprendre et pratiquer.

<< You can get it, if you really want, but you must try, try and try, try and try, you'll succeed at last ! >> comme disait Arun ... ou Jimmy Cliff, je sais plus ;-)

Carrom & Vision



Carrom & Vision

Philippe QUINTIN

Ostéopathe D.O
DU Préparation mentale et Psychologie du sport
Président du Carrom club de retz

Dans cet article Carrom & Vision, nous allons développer les différents aspects mentionnés précédemment dans les articles sur l'instinct du tueur et celui de la planification.

Quand Pierre DUBOIS, parle du conseil d'Arun DESHPANDE d'être focus sur le jeu et de faire abstraction des adversaires, de l'environnement; quand Frédéric LUSARDI nous parle de lecture de trajectoire sur les temps de son adversaire, d'avoir une intention de déroulé, là nous travaillons une vue globale.

Ainsi dans notre sport, nous sommes constamment en alternance entre focus (vue fovéale, haute résolution pour le tir au point d'impact) et la vue périphérique permettant de percevoir le mouvement et la lecture de la trajectoire des pions.

Nous allons à présent apprendre à défocaliser; c'est à dire apprendre à utiliser consciemment la vision périphérique.

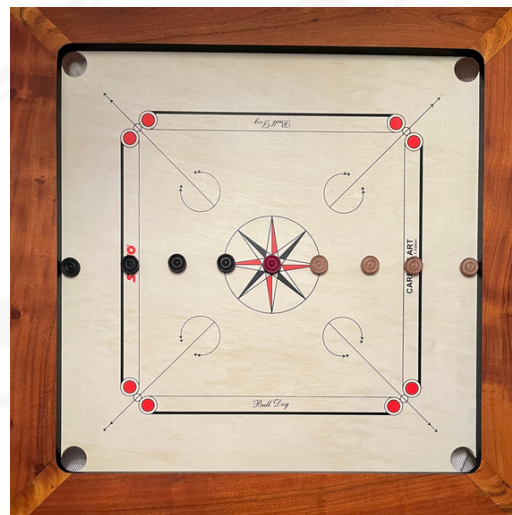
L'acuité visuelle moins performante sera largement compensée par cette faculté de mieux percevoir les objets en mouvement.

Exercice de 1 défocalisation horizontale:

Tout en restant focalisé sur la reine au centre, vous allez choisir un pion noir à gauche puis un pion noir à droite de la reine . Puis vous allez continuer à choisir un pion noir encore plus à gauche et un autre pion blanc encore plus à droite.

Petit à petit vous allez élargir l'horizon tout en restant focalisé sur la reine au centre.

Ce travail de défocalisation horizontale sera terminé lorsque vous percevrez un horizon à +/- 180 degrés.



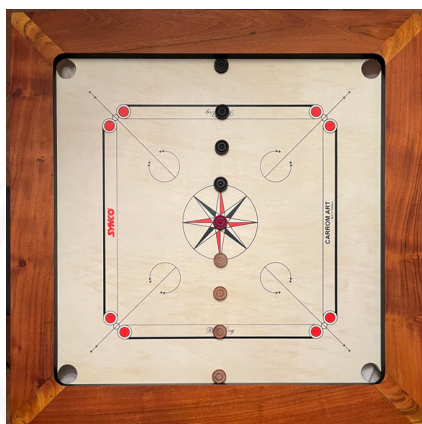
Carrom & Santé

suite

Exercice 2 de défocalisation verticale:

De la même manière vous allez apprendre à défocaliser de manière verticale. L'idée est ici de reprendre le même processus et d'élargir votre horizon de bas en haut progressivement jusqu'à percevoir un panorama complet vous permettant d'être totalement défocalisé.

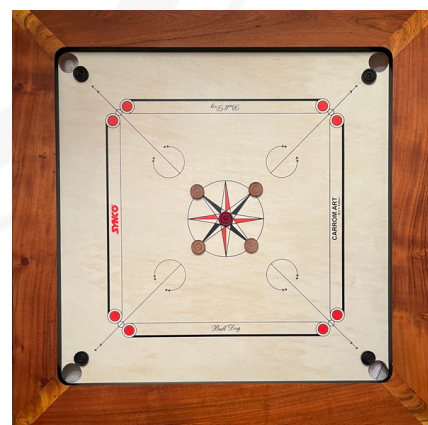
Lorsque vous arrivez à proximité de la reine au centre, vous n'avez qu'à en choisir un autre pion et recommencer le processus. Cela va devenir naturel et intuitif rapidement avec un peu de pratique.



Exercice 3 de défocalisation diagonale:



Exercice en ligne



Exercice en croisé proche et loin

Carrom & Santé

suite

La vision périphérique : pendant l'effort

L'exploitation de cet outil va vous permettre d'être beaucoup plus sensible aux mouvements des pions qui évoluent sur le carrom mais également d'être plus centré sur vous.

La polarisation négative du dialogue interne lors de la réalisation du geste ou de la gestion de situation de jeu, par exemple pour certains joueurs, le flot de pensées négatives sont: quoique je fasse dans mon sport je suis nul, je suis un imposteur, c'est de la chance que je sois à ce niveau.

En attendant la simple utilisation de la défocalisation est en soi suffisante pour vous procurer bien du plaisir et du confort dans vos entraînements de carrom et gestion de situation de jeu déstabilisante.

En vision périphérique, si vous êtes bien attentif à ce qui se passe en vous, vous pouvez percevoir que le dialogue intérieur (cette petite voix qui vous accompagne toute la journée) a probablement disparu et que le fil des pensées est coupé! Adieu pensées parasites qui mettent en berne votre mental!

Cela s'explique de la façon suivante : le fait de favoriser un canal sensoriel (ici le canal visuel) laisse moins de place aux canaux kinesthésiques (émotions et sensations) et auditifs. Les applications concernant la gestion de l'effort sont ainsi nombreuses et je laisse votre créativité déterminer quelles sont les applications les plus utiles pour vous. A titre d'exemple, on peut ainsi mieux gérer l'effort, la douleur, les montées du rythme cardiaque pendant les phases de temps faible pendant les boards.

Avec un peu d'entraînement vous atteindrez cet état sur commande et avec un minimum d'énergie. Cela deviendra un automatisme.



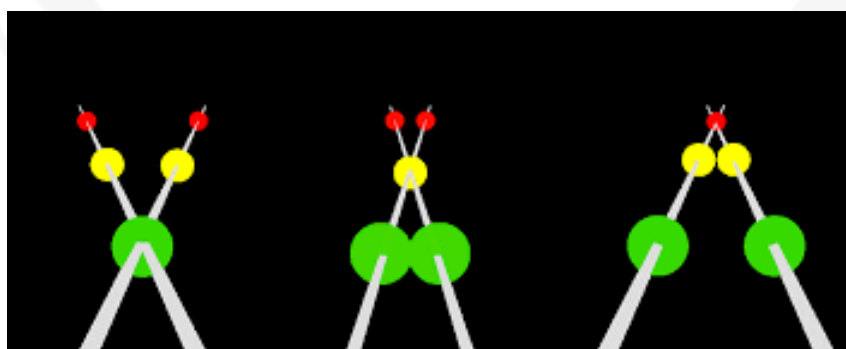
Carrom & Santé

suite

Il se peut qu'au début de votre pratique, vous ressentiez une certaine fatigue oculaire. Ceci est absolument normal. N'hésitez pas à refocaliser, fermer et ouvrir les yeux plusieurs fois pour les ré-humidifier.

Pour cela pour s'exercer à la focalisation, un exercice comme la **corde Brock** est un instrument utilisé en thérapie visuelle. Il se compose d'une ficelle blanche d'environ 3m de longueur avec trois petites perles en bois de couleurs différentes.

La corde de Brock est couramment utilisée lors du traitement de l'insuffisance de convergence et d'autres anomalies de la vision binoculaire. Il est utilisé pour développer des compétences de convergence ainsi que pour perturber la suppression de l'un des yeux.



Ces exercices de focalisation et défocalisation sont essentiels pour maintenir et améliorer votre acuité visuelle lors des boards. Et ainsi augmenter votre précision de tir. Mais aussi la psychologie qui s'associe à la réalisation gestuelle, ceci permettant à obtenir "l'Oeil du tigre" pour faciliter l'accès d'intention décisive au carrom lors de la compétition.



les Énigmes du carrom



Pierre DUBOIS



les Énigmes du carrom

Pour ce nouveau numéro, nous inaugurons une nouvelle rubrique les Enigmes du carrom.

Pierre DUBOIS se prête au jeu de nous soumettre une série de problèmes de situation de jeu, de finishes.

Nous vous lançons l'invitation à vous filmer et nous transmettre sur *Carrom France* sur Facebook permettant ainsi d'avoir votre contribution pour étoffer notre sport.



Pour chaque finish,
Pierre propose de terminer les positions avec les blancs.

les Énigmes du carrom

Enigme 1:



Pour chaque finish,
Pierre propose de terminer les positions avec les blancs.
vous pouvez poster sur
[https://www.facebook.com/groups/35330466599/?
ref=share_group_link](https://www.facebook.com/groups/35330466599/?ref=share_group_link)



les Énigmes du carrom

Énigme2:



Pour chaque finish,
Pierre propose de terminer les positions avec les blancs.
vous pouvez poster sur
[https://www.facebook.com/groups/35330466599/?
ref=share_group_link](https://www.facebook.com/groups/35330466599/?ref=share_group_link)

les Énigmes du carrom

Énigme 3:



Pour chaque finish,
Pierre propose de terminer les positions avec les blancs.
vous pouvez poster sur
[https://www.facebook.com/groups/35330466599/?
ref=share_group_link](https://www.facebook.com/groups/35330466599/?ref=share_group_link)



Agenda Carrom



Les dates à noter au Carrom.

19-20-21/05/23

Tournoi de National Fédération Française

Seyssinet Pariset

Organisation:

les Carromabouls

inscription

<https://framadate.org>

04/08/23

25 e Carrom Eurocup

Brunel University London

Kingston Lane

Uxbridge

Middlesex UB8 3PH

Organisation:

Fédération britannique de carrom

inscription:

<https://eurocup2023.ukcarromfed.com/>



Un grand Merci à Arun, Pierre et Fred, Jidé pour leurs gentillessees et leurs conseils.

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

un Jeu, ton Sport, le Carrom

