

Edition 2023

DECEMBRE 2023 ÉDITION NUMERO 3

LA GAZETTE DU CARROM



Un jeu, ton sport, le Carrom



PETIT MOT DE STEPHANE CANO

Président de la Fédération Française de Carrom

INTERVIEW DE CHAMIL COORAY

multiples titres internationaux et nationaux

interview

CARROM & SANTE

la santé de ses mains



PLUS

LES ENIGMES DU CARROM PIERRE DUBOIS

La Gazette du Carrom

CONTENU

- © P **2** EDITORIAL
 - © P **3** PETIT MOT
 - © P **5** INTERVIEW CHAMIL COORAY
 - © P **10** SANTE & CARROM
 - © P **18** ENIGME DU CARROM
 - © P **24** AGENDA
-



EDITORIAL

Petit mot de l'édit

Après le second numéro de « la gazette du Carrom. » voici le dernier opus .

Comme le premier et comme le second, nous espérons que ce nouveau numéro vous procurera autant de plaisir à le découvrir.

Nous vous remercions de tous vos encouragements et soutiens pour la réalisation de ce magazine sur notre sport.

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

Un article sur la fédération avec un petit mot du Président Stéphane CANO .

Un second article sur un aspect psychologique de précision, le grip et le point d'impact, développé par Chamil COORAY, multiple fois champion international et national sri lankais

Un troisième article sur la santé et le carrom. Mieux appréhender ses mains au carrom et comment les entretenir ?

Ce qui nous permettra d'apprécier les casses et les grips lors de longs entraînements et compétitions.

Dans la rubrique des Enigmes du carrom, elles vous feront réfléchir sur des solutions de jeu pour enrichir les talents créatifs des joueurs.

Pierre DUBOIS dans ce numéro vous propose des énigmes de niveaux progressifs où chacun pourra s'y exercer.

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.





**Petit mot
du Président de la
Fédération Française de
Carrom**



MOT DU PRESIDENT

Stéphane CANO

Président de la Fédération Française de Carrom depuis 2018
à nos jours

La Fédération Française de Carrom a, depuis sa création, l'objectif de promouvoir le carrom sur le territoire français.

Nous sommes donc ravis que ces dernières années il y ait eu une augmentation continue du nombre de clubs et de licencié.e.s en France.

De nouveaux joueurs ont pu pratiqué ce jeu, notamment grâce aux bénévoles des clubs, sur des carroms de qualité mais aussi avec un cadre de jeu qui s'améliore d'année en année.

Nous le voyons sur les tournois qui se jouent sur toute la saison, l'ambiance et les moyens mis en oeuvre pour recevoir les compétitions sont de plus en plus plébiscités.

Côté compétition, les échéances internationales à venir dont l'Eurocup en Serbie et le Championnat du Monde en Suisse, permettront aux joueurs français de démontrer une fois de plus leur talent et leur compétitivité à ce niveau.

Tout cela permet à tous de jouer avec plaisir, chacun à son niveau, et j'en remercie l'ensemble des joueurs, des bénévoles, et des membres des différentes commissions pour leur investissement dans notre magnifique sport.

Enfin la Gazette du Carrom, merveilleuse idée, devient grâce à son créateur une belle vitrine du carrom comme on n'aurait jamais osé l'imaginer.

Je conclurai en vous souhaitant à tous et toutes une excellente année 2024, que ce soit sur le plan personnel ou sportif. A très bientôt autour d'un plateau !



INTERVIEW



CHAMIL COORAY

INTERVIEW CHAMIL COORAY

Gdc: Merci Chamil de nous répondre et en quelques mots pourrais tu te présenter?

Je m'appelle Chamil Cooray.

J'ai 38 ans.

Je suis ancien joueur national du Sri Lanka.

Vivant aux Pays-Bas.

Palmarès au Carrom

14 fois champion national au Sri Lanka.

A remporté 3 fois le titre mondial dans l'épreuve par équipe masculine.

2008,2016,2018

A remporté deux fois l'épreuve suisse en simple lors de la 4e Coupe du monde aux Maldives en 2018 et du 5e championnat du monde au Royaume-Uni.

A remporté le tournoi ouvert des États-Unis en 2022.

Gdc: Chamil dans ton entraînement as-tu une routine pour t'échauffer?

Ma routine avant l'entraînement, J'essaie surtout de trouver du temps pour m'entraîner. Peut être le matin ou le soir. Je pense que ce sont mes heures les plus pratiques pour bien jouer intensément. Sur ces horaires, vous pouvez mieux vous concentrer et je peux éviter les distractions.

Je fais aussi de l'exercice avant l'entraînement. Quelques exercices pour les doigts et le corps. Pour les doigts, nous pouvons poser les mains sur la table (paumes vers le bas) en soulevant un doigt à la fois de la table. C'est comme jouer du piano.

Nous aussi, certains joueurs, le faisons, en tenant une balle molle dans votre paume et en la pressant un peu fort, en la tenant pendant quelques secondes et en la relâchant. Je fais cela parfois plusieurs fois avant ma formation. Vous pouvez donc vous détendre et éviter la paresse. Certains joueurs font de la méditation. Un peu de yoga. Cela peut être très bon de se concentrer.

Gdc: Chamil, dans tes séances d'entraînement, travailles-tu différents grip et pourquoi?

Lorsque je m'entraîne, j'utilise principalement ma propre prise normale. Mon propre style. Propre rythme. Je préfère m'en servir. On peut donc faire la même chose au niveau tournoi sans aucune difficulté.



INTERVIEW CHAMIL COORAY

Je joue avec mon index car je vous ai envoyé ma photo de grip.

Mais j'ai commencé à jouer avec une poignée en ciseaux. (placez le bord du majeur derrière le percuteur et utilisez l'index pour chevaucher le majeur) Quand j'avais 15 ans, j'ai changé mon grip pour le grip indien. Comme il est facile de jouer mieux et d'améliorer le jeu.

Gdc: Chamil pour la gazette, peux tu nous expliquer un peu ta recherche de style et de rythme de jeu?

Je peux développer mon propre style en pratiquant sérieusement. Pratiquer tous les jours de façon consciente, regarder des vidéos Carrom et apprendre. Mais j'ai perdu mon propre style. Faites ce que vous pensez être le mieux pour vous. En tant que joueur de Carrom, je fais toujours attention à mon prochain plan. (Ce que je vais jouer ensuite) donc la concentration est très importante.

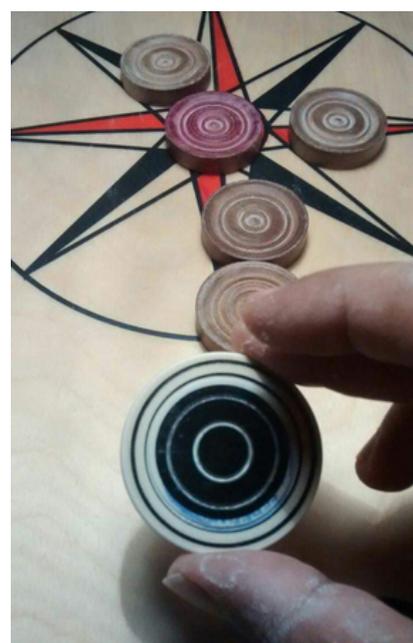
Mon propre rythme – je pense que je joue le bon rythme car je pense que cela me convient. Il y a beaucoup de mouvements corporels à Carrom. Mais j'utilise uniquement ce que je peux faire et ce qui me convient.

Et combien de temps de jeu car je prends du temps pour chaque prise de vue. Peut être différent pour chaque plan selon la situation.

Comme je suis un joueur plus offensif. Je prends un peu moins de temps que certains autres joueurs.

Gdc: Utilises tu, Chamil, différents strikers?

J'utilise le même striker depuis maintenant 15 ans. Je n'utilise aucun autre striker pour l'entraînement. Quand le percuteur est endommagé ou n'est plus bon. Ensuite, je change pour un autre striker. Mais je vérifie toujours si le percuteur me convient. Je préfère un striker semi courbe. Pas trop haut. En dessous de 15g.



INTERVIEW CHAMIL COORAY

suite

Gdc: Chamil, en compétition, peux-tu nous dire , dans quel état d'esprit et dans quel niveau de concentration tu as pour aborder chaque point d'impact?

Quand je suis en compétition, j'essaie de rester calme et d'écouter de la musique avant le match. Et pensez aussi à mes entraînements. Que des choses positives. Cela aide donc à se concentrer sur le jeu. La pression sera là, mais on pourra la réduire quand notre esprit sera à 100% sur le match. Il faudra jouer avec de bons joueurs. Mauvais joueurs. Des joueurs normaux. Mais avec n'importe quel joueur, je fais de mon mieux. J'essaie de garder une cohérence. Nous pouvons donc maintenir cela. Je ne sous-estime aucun joueur.

Gdc: Chamil, as tu une petite histoire sur tes sensations en compétition?

Quand je m'entraîne bien avant le tournoi. Et quand j'ai la précision d'empocher des pions. J'aurai un très bon ressenti du tournoi. Sentiment de victoire. Quand je peux garder mon esprit stable et me concentrer. Il est alors facile de jouer à votre propre niveau de jeu. Être le champion.

Pour gagner un match, nous devons être forts, pas seulement sur Carrom. , mais aussi au sens psychologique.



INTERVIEW CHAMIL COORAY

suite

Gdc: Chamil, aurais tu un conseil à prodiguer aux lecteurs et joueurs de carrom français?

Nous pouvons améliorer nos compétences, comme la planification. La Mémoire, la résolution de problème et pour cela, nous pouvons mémoriser certains plans en nous entraînant. Qu'il soit défensif ou offensif. Quand je m'entraîne avec un autre joueur. J'essaie de toujours faire de mon mieux et de me concentrer. Lorsque nous jouons de vrais matchs, certaines situations ressemblent à nos séances d'entraînement. À ce moment-là, nous savons ce que nous devons faire. La meilleure chose que nous mettons en œuvre. Un point important aussi est l'abnégation pour ne jamais abandonner. Et ayez toujours des idées positives envers vous-même.

Un grand merci à Chamil COORAY pour la gentillesse avec laquelle, il s'est prêté au jeu de l'interview entre ses activités et les avions qu'ils l'emmènent aux 4 coins du globe pour des tournois internationaux.



Carrom & santé des mains



Carrom & Vision

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

Dans le dernier article, nous évoquions la vue, premier outil du joueur. Dans cet article Carrom & Santé nous serons sur les mains, nous allons développer des exercices et conseils pour entretenir ses mains.

Certains champions font un réveil musculaire des poignets, de la main et des doigts.

Arun DESHPANDES, dans ses ouvrages en parle, Pierre DUBOIS dans ses vidéos et dans l'article de Chamil COORAY. Ici nous allons étoffer cette réflexion sur les mains par la mise en place d'exercices de routine permettant un échauffement des poignets et des doigts.

Mais aussi vous conseiller sur des outils simples accessibles à tous et à mettre en place en cas de blessures ou de douleurs de la main.

Ainsi avec cette petite trousse d'étirements votre dextérité sera à son meilleur potentiel. Aussi ces exercices peuvent servir à mieux débiter le placement et la découverte de son grip pour les débutants.

Exercice des poignets:

Exercice 1

- Coudes collés, mains réunies, doigts croisés: Faire des rotations dans un sens et dans un autre.
 - répétition: 10 fois



Exercice 2

- Paumes des mains jointes, descendre le plus bas possible comme pour saluer.
 - répétition: 10 fois

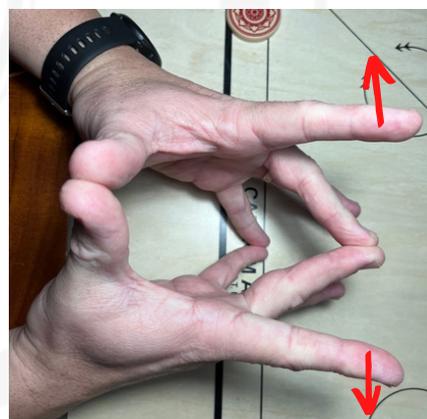
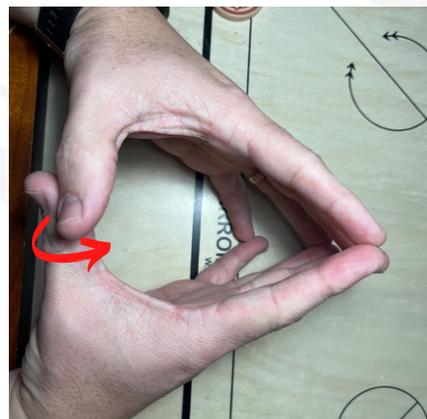


Carrom & Santé

suite

Exercice doigts

- Exercice 1:
 - Pulpes des doigts se touchent et on se tourne les pouces (1) avec les autres doigts en contact.
 - On tourne les index (2) en gardant les autres doigts collés
 - de même, on tourne les majeurs (3)
 - de même, on tourne les annulaires (4)
 - de même, on tourne les auriculaires (5)
 - répétition: 10 fois
 - Progression de rotation du pouce vers l'auriculaire (1-5) et de l'auriculaire vers le pouce (5-1)
 - répétition: 10 fois
- Exercice 2:
 - Pulpes des doigts se touchent et on fait une extension des doigts coordonnée:
 - 1 et 3
 - 2 et 4
 - 3 et 5
 - répétition: 10 fois
- Exercice 3:
 - Main en regard l'une de l'autre: Faire des flexions extensions des phalanges.
 - Ouvrir et fermer les griffes
 - répétition: 10 fois



Carrom & Santé

suite

Exercice de renforcement musculaire de la main (explication pour la main droite)

Matériel nécessaire: élastique de bureau:

Exercice 1

rassembler les doigts, mettre l'élastique autour, ouvrir les doigts.

- répétition: 10 fois

Exercice 2

Faire une boucle avec l'élastique autour du pouce. Passer l'élastique autour de l'index. Faire une extension de l'index et du pouce.

- boucle élastique (1-2)

on peut le réaliser pour le majeur aussi pour carrom en fonction du grip

- boucle élastique (1-3)
- boucle élastique (1-4)
- boucle élastique (1-5)

- répétition: 10 fois

Exercice 3

Faire une boucle avec l'élastique autour de l'index. Passer l'élastique autour du majeur.

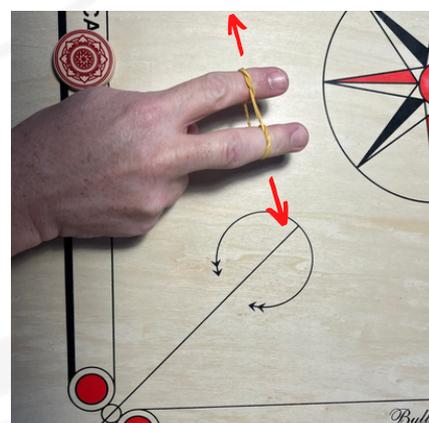
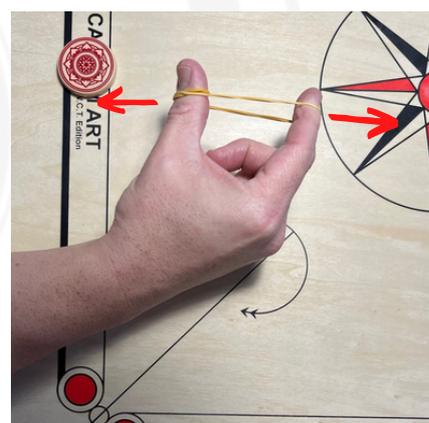
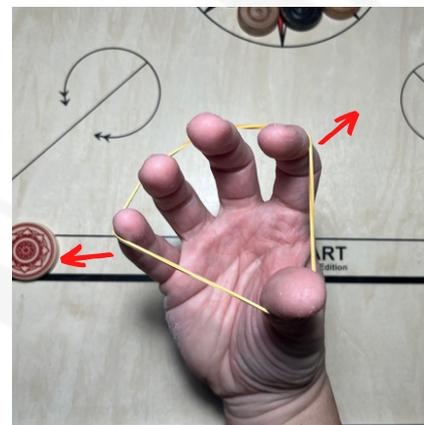
Ecarter les doigts.

- boucle élastique (2-3)

on peut le réaliser pour le majeur aussi pour carrom en fonction du grip

- boucle élastique (2-4)
- boucle élastique (2-5)
- boucle élastique (1-5)

répétition: 10 fois



Carrom & Santé

suite

Exercice spécifique carrom:

Exercice 1 renforcement tir direct

Faire une boucle avec l'élastique autour du pouce. Passer l'élastique autour de l'index. Faire une extension de l'index et du pouce.

boucle élastique (1-2)

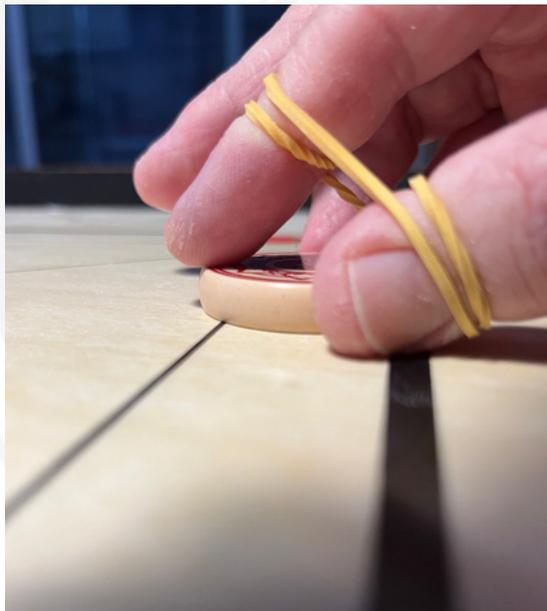
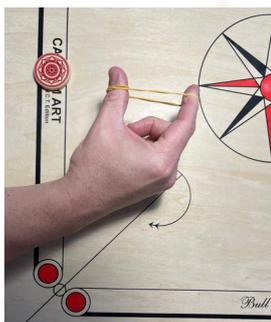
on peut le réaliser pour le majeur aussi pour carrom en fonction du grip

boucle élastique (1-3)

boucle élastique (1-4)

boucle élastique (1-5)

- répétition: 10 tirs directs avant



Carrom & Santé

suite

Exercice spécifique carrom:

Exercice 2 renforcement backshot

Faire une boucle avec l'élastique autour du pouce. Passer l'élastique une boucle autour de l'index.

boucle élastique (1-2)

mettre l'ongle du pouce contre la face interne de la pulpe de l'index

Faire une extension du pouce pour réaliser un backshot

on peut le réaliser pour le majeur aussi pour carrom en fonction du grip

boucle élastique (1-3)

- répétition: 10 backshots



Carrom & Santé

suite

Exercice spécifique carrom:

Exercice 3 renforcement ciseaux

Faire une boucle avec l'élastique autour de l'index. Passer l'élastique une boucle autour du majeur.

boucle élastique (2-3)

mettre la pulpe de l'index sur la face dorsale de l'articulation interphalangienne du majeur

Faire une extension du pouce pour réaliser un backshot

on peut le réaliser pour le ciseau de casse aussi pour carrom en fonction du grip

boucle élastique (2-4)

- répétition: 10 ciseaux



Après avoir vu les échauffements musculaires des poignets et mains, le renforcement musculaire des doigts spécifiques au carrom, dans le prochain numéro, nous verrons comment facilement en cas de tendinite du membre supérieur, coude, poignet, main, avoir des conseils pour ces problématiques qui peuvent parasiter notre jeu

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)

les Énigmes du carrom

Énigme 4:



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 5:



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



30-31/03/24

Tournoi de Pôle fédéral de le Rozier (48)

Organisation:

Carrombolage

inscription:

<https://framadate.org>

13-14/04/24

Tournoi de Pôle fédéral de Biache st Vaast (62)

Organisation:

Cht'i carrom club

inscription:

<https://framadate.org>

Les dates à noter au Carrom.

03-04/02/24

Tournoi de Pôle fédéral de St Génès de Fontedit (près de Béziers,34)

Organisation:

Ranacarrom

inscription

<https://framadate.org>

02-03/03/24

Tournoi de Pôle fédéral de Neuilly sur Marne

Organisation:

Paris Carrom Association

inscription:

<https://framadate.org>



Un grand Merci à Stéphane, Chamil, Pierre et Jidé pour leurs gentillesse 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

