



Approche de l'entrainement dans le paintball moderne



[\[ECHAUFFEMENTS\]](#)

[\[PRECISIONS DES](#)

[TIRS\]](#)

[\[SNAPSHOT\]](#)

[\[TIR EN COURSE\]](#)

[\[TRAINING1\]](#)

[\[TRAINING 2\]](#)

[\[GESTION\]](#)

[\[PREPARATION](#)

[MENTALE\]](#)

[\[BREAKING IT IN\]](#)

[\[AGRESSIVE PLAY\]](#)

[\[DUMP ET CHARGES\]](#)

[\[BOOM FOR](#)

[IMPROVMENT\]](#)

[\[BACK BONE\]](#)

[\[CONCEPT FIELD\]](#)

[\[BUSTA RYTHM\]](#)

[\[TAKE THE CUP\]](#)

[\[REGULARITE\]](#)

[\[SITTING GAME\]](#)

[\[CRAWLING -](#)

[RAMPING\]](#)

[\[FULL FRONTAL\]](#)

[\[MARCHAGE DES](#)

[TERRAINS\]](#)



Approche de l'entrainement dans le paintball moderne] ... Programme d'entrainement... [

Echauffements et étirements

Par Mathieu "Chima" CHIRICO

Avant de commencer toute activité physique il est important de chauffer les muscles qui vont travailler pendant les exercices ou les match. Nul besoin d'y consacrer des heures entières. Il suffit de faire bouger les parties du corps qui seront sollicitées dans la journée.

Il est à noter que les étirements doivent être pratiqués avant ET après l'effort afin d'éliminer les acides lactiques qui peuvent courbaturer les muscles. Ceci est une précision interressante, car vous pouvez en déduire qu'il faut s'étirer régulièrement pendant une journée de compétition. Vos muscles sont peut être souples, mais une tripotée de procédés chimiques internes tendent à les transformer en caramel mal cuit.

Ce volet très court, de la série des entrainements se termine donc par les exemples de mouvements.

- commencez par étirer les jambes (cuisses et mollets doivent tirer un peu), mais attention à ne jamais forcer. Il ne faut pas risquer le claquage ou l'étirement musculaire seulement pour impressionner les équipiers souples comme des squeegies.

Lors d'un effort d'étirement sur un muscle il faut penser à l'étirer dans l'autre sens, pour faire travailler le muscle des 2 côtés.

- étirez ensuite le bassin en faisant des flexions et rotations du buste. Là aussi attention à votre dos, il s'agit d'échauffement et non pas de contorsionnisme !

- étirez le cou, les cervicales et les épaules.

- pensez à faire travailler vos poignés, mains et doigts. Ainsi que les extrémités comme les chevilles et les pointes de pieds.

Vous pouvez faire tout cela en 5 minutes c suffisant.

- passez ensuite à 2 petits tours de terrain en trottinant (à peu près 300 mètres). Juste pour faire bouger le corps et tester votre raideur.

- recommencez les étirements 5minutes. Et voilà. Pas vraiment besoin de faire plus. Recommencez à la fin de la journée, c'est très important ; et entre les match ou exercices, pendant les pauses.

Vous pouvez maintenant passer au reste du programme.



[\[ECHAUFFEMENTS\]](#)

[\[PRECISIONS DES](#)

[TIRS\]](#)

[\[SNAPSHOT\]](#)

[\[TIR EN COURSE\]](#)

[\[TRAINING1\]](#)

[\[TRAINING 2\]](#)

[\[GESTION\]](#)

[\[PREPARATION](#)

[MENTALE\]](#)

[\[BREAKING IT IN\]](#)

[\[AGRESSIVE PLAY\]](#)

[\[DUMP ET](#)

[CHARGES\]](#)

[\[BOOM FOR](#)

[IMPROVMENT\]](#)

[\[BACK BONE\]](#)

[\[CONCEPT FIELD\]](#)

[\[BUSTA RYTHM\]](#)

[\[TAKE THE CUP\]](#)

[\[REGULARITE\]](#)

[\[SITTING GAME\]](#)

[\[CRAWLING -](#)

[RAMPING\]](#)

[\[FULL FRONTAL\]](#)

[\[MARCHAGE DES](#)

[TERRAINS\]](#)

Approche de l'entrainement dans le paintball moderne

Programme d'entrainement

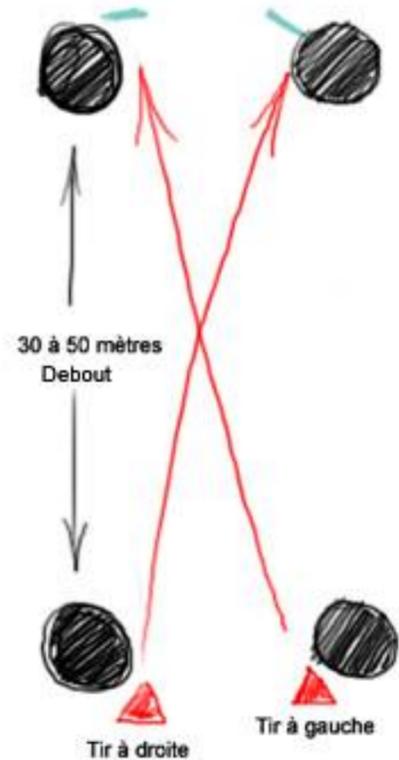
Précision et distance

Par Mathieu "Chima" CHIRICO



Cette exercice a pour but :

- 1. De faire prendre conscience au joueurs qu'en visant un peu on peut être précis.
- 2. De leur faire comprendre que la distance est un frein et un atout.
- 3. De les rendre capable de juger d'une distance et de modifier leur tirs en conséquence afin de rester précis et utiles à leurs équipiers.



Durée : 5 minutes (par joueur)

Reprises : x2

L'exercice se pratique debout, derrière un obstacle de fond de terrain (de type "cannette" de corner).

La cible fixe est fixée derrière un obstacle à l'opposé. Le mieux étant sur la diagonale du terrain, pour permettre d'effectuer l'exercice des 2 côtés de votre obstacle. De toute façon travaillez toujours des 2 côtés de l'obstacle ; et si possible mains gauche et droite.

Le but est donc de perfectionner le tir sur de longues distances (entre 30 et 50 mètres). Il faut pour cela prévoir de 200 à 500 billes à tirer en continu sur la cible. Cela permet de juger de sa trajectoire de tir et la corriger en conséquence.

Positionnez vous sur l'obstacle de la même façon que pendant une compétition. Il faut ici acquérir les réflexes de tir et de posture qui permettent de tirer le plus précis possible sans se montrer à l'adversaire.

Une variante est de raccourcir la distance de tir (10 à 20 mètres) et de se positionner à genoux sur un obstacle intermédiaire de type "roquette", afin de travailler de la même façon la précision, mais pour des postes d'attaques.

[ECHAUFFEMENTS]

[PRECISIONS DES TIRS]

[SNAPSHOT]

[TIR EN COURSE]

[TRAINING1]

[TRAINING 2]

[GESTION]

[PREPARATION

MENTALE]

[BREAKING IT IN]

[AGRESSIVE PLAY]

[DUMP ET

CHARGES]

[BOOM FOR

IMPROVMENT]

[BACK BONE]

[CONCEPT FIELD]

[BUSTA RYTHM]

[TAKE THE CUP]

[REGULARITE]

[SITTING GAME]

[CRAWLING -

RAMPING]

[FULL FRONTAL]

[MARCHAGE DES

TERRAINS]



Approche de l'entrainement dans le paintball moderne

Programme d'entrainement

Snapshot

Par Mathieu "Chima" CHIRICO



Cette exercice a pour but :

- 1. De travailler la vitesse de sortie du joueur.
- 2. De minimiser l'exposition du joueur.
- 3. De développer la capacité à tirer 1 bille pour reprendre l'avantage.



Durée : 3 minutes (par joueur)
Reprises : x5

L'exercice se pratique à genoux, derrière un obstacle d'attaque (type "roquette").

2 cibles fixes presque en vis-à-vis du tireur, de chaque côtés de son obstacle. Une distance de 10 mètres max semble correcte au vu des distances de snap entre attaquants pendant un match.

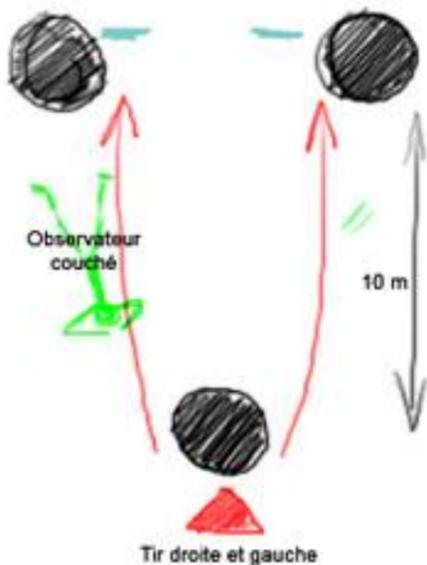
Le but est de savoir sortir de l'obstacle en une fraction de seconde, pour tirer 1 seule bille. Cette bille devra soit : faire rentrer un éventuel joueur adverse afin de reprendre l'ascendant sur une phase de jeu. Soit : toucher cet adversaire et permettre de débloquer un mouvement sans risquer un déplacement.

Dans tout les cas le principe du snap est de tirer 1 SEULE bille à la fois et de RERENTRER dans l'obstacle avant de shooter une autre fois. La position du marqueur et du joueur est primordiale pour être prêt à tirer dès que le bout de votre canon est hors de votre obstacle.

Il faut visualiser la cible avant même de mettre la tête dehors. le mouvement doit être instinctif et extrêmement bref. Hors de question de sortir d'abord la tête, ou de rester exposé après le tir.

Cet exercice est à pratiquer de préférence avec un observateur couché sous votre ligne de tir. Il doit regarder tout ce qui dépasse de votre bunker lors du tir. c'est le seul moyen de se corriger, et de trouver la position réflexe la plus confortable pour vous.

N'oubliez pas que vous pouvez vous contorsionner pour sortir tout petit. Mais il vaut bien mieux s'exposer un peu plus de quelques centimètres et assurer son shoot, plutôt que de ne rien dépasser et tirer sur les arbitres... Au moins au début.



[ECHAUFFEMENTS]

[PRECISIONS DES
TIRS]

[SNAPSHOT]

[TIR EN COURSE]

[TRAINING 1]

[TRAINING 2]

[GESTION]

[PREPARATION

MENTALE]

[BREAKING IT IN]

[AGRESSIVE PLAY]

[DUMP ET

CHARGES]

[BOOM FOR

IMPROVMENT]

[BACK BONE]

[CONCEPT FIELD]

[BUSTA RYTHM]

[TAKE THE CUP]

[REGULARITE]

[SITTING GAME]

[CRAWLING -

RAMPING]

[FULL FRONTAL]

[MARCHAGE DES

TERRAINS]



Approche de l'entraînement dans le paintball moderne

Programme d'entraînement

Tir en course

Par Mathieu "Chima" CHIRICO

Cette exercice a pour but :

- 1. De travailler la précision du tir en déplacement.
- 2. De rechercher le meilleur moment pour déclencher le tir.
- 3. De réussir à toucher avec 1 bille;



Rythme : course lente
Reprises : x10

L'exercice se pratique en courant. Course légère de type endurance. Il suffit de trotter, pas besoin de courir vite, c'est inutile, fatiguant et ne sert à rien pour l'exercice.

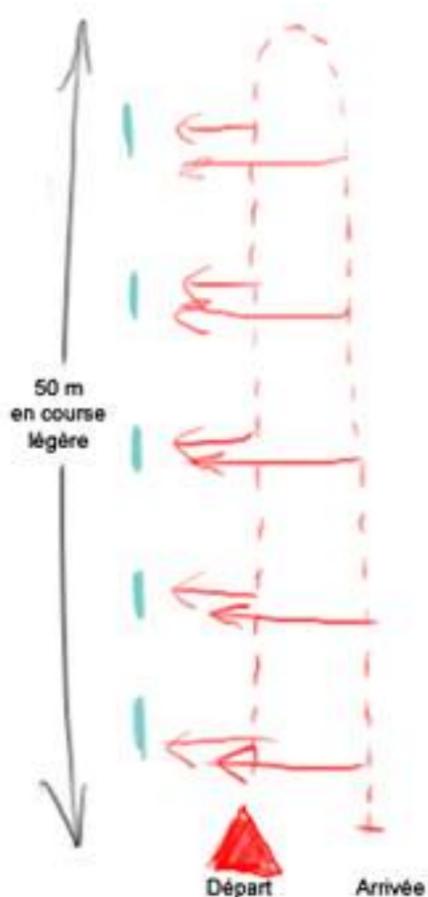
Une série de 5 cibles alignées sur la longueur d'un terrain de 50m (50 mètres). Des cibles de la taille d'un carton de billes feront l'affaire.

Il faut ici courir à côté des cibles (2 ou 3 mètres sur une ligne parallèle) et les shooter une à une. Le truc est de déclencher le tir ni trop tôt, ni trop tard, afin que la bille éclate sur la cible au moment où vous passez à la verticale de la cible. Trop tard, et vous devrez vous tourner ; trop tôt, et vous n'aurez pas toute la cible en visuel. Il s'agit de timing précis. Tout cela empire avec le mouvement inhérent à votre course. Mais c'est tout l'intérêt de l'exo. Il faut sentir le mouvement et trouver la synchro avec vos pas pour tirer au bon moment.

Une fois au bout de la ligne, demi-tour et recommencez en tirant DE L'AUTRE CÔTÉ. donc ne tournez pas autour des cibles au bout du terrain. Revenez par la même ligne de course, et tirez de votre côté faible (ou fort suivant du côté où vous avez commencé ...)

Exercice difficile au début, il devient rapidement un réflexe, et vous vous améliorerez sans problème dès la 3^{ème} reprise.

Cet exercice peut aussi être pratiqué à 2 en même temps. Assurez-vous tout de même que votre équipier tire bien par terre vers les cibles et pas sur vous... étant donné que vous allez courir en parallèle à quelques mètres.



[ECHAUFFEMENTS]

[PRECISIONS DES

TIRS]

[SNAPSHOT]

[TIR EN COURSE]

[TRAINING 1]

[TRAINING 2]

[GESTION]

[PREPARATION

MENTALE]

[BREAKING IT IN]

[AGRESSIVE PLAY]

[DUMP ET

CHARGES]

[BOOM FOR

IMPROVMENT]

[BACK BONE]

[CONCEPT FIELD]

[BUSTA RYTHM]

[TAKE THE CUP]

[REGULARITE]

[SITTING GAME]

[CRAWLING -

RAMPING]

[FULL FRONTAL]

[MARCHAGE DES

TERRAINS]



Approche de l'entrainement dans le paintball moderne

] ... Training ... [

Exercices Techniques
Par Mathieu CHIRICO

* Ce sont des exercices qui permettent de travailler les "bases" pour rester en jeu et être efficace.

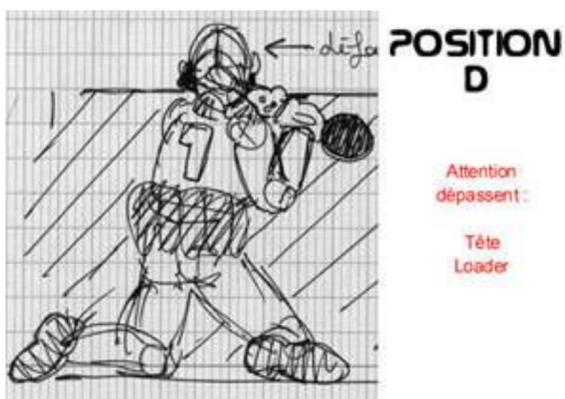
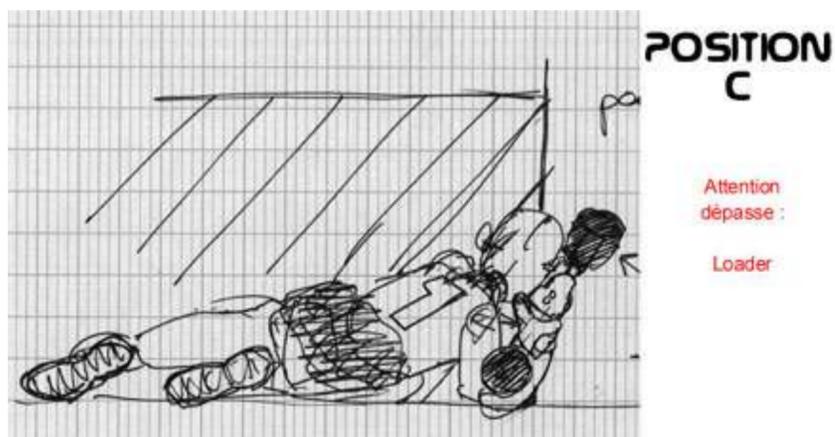
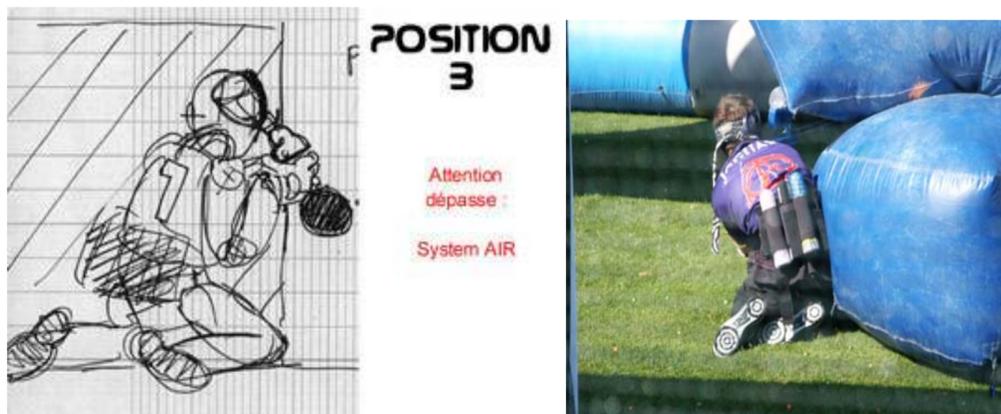
* Ils peuvent paraître simples, mais croyez moi ils sont largement suffisant, et si les joueurs appliquent ces conseils, la victoire semble beaucoup plus accessible...

* Cette article ne traite pas de la coordination des mouvements de l'équipe, de la communication ou de stratégies. Car ces différents points ne peuvent pas se travailler individuellement, et sont le seul fait de l'expérience, qui s'acquière en jeu.

1 - Qualité du tir (précision en diverses positions.)

2 - Sortie d'obstacle (exposition minimale du joueur.)

Pour ces 2 exercices, travailler le tir sur cible en position de palette (*dessins A, B, C, D*)
Travailler aussi des "un contre un" sans déplacement (*en utilisant toujours les dessins A, B, C, D*)



3 - Déplacements (rapidité et arrivée en position.)

Travailler la course vers un obstacle sous un tir adverse (ex : un couvreur en fond de terrain)
Arriver en "slide" (en glissant sur les genoux) pour se retrouver en position de riposte.

Faites ces déplacements en départ de base et en départ d'obstacle



[ECHAUFFEMENTS]

[PRECISIONS DES

TIRS]

[SNAPSHOT]

[TIR EN COURSE]

[TRAINING 1]

[TRAINING 2]

[GESTION]

[PREPARATION

MENTALE]

[BREAKING IT IN]

[AGRESSIVE PLAY]

[DUMP ET

CHARGES]

[BOOM FOR

IMPROVMENT]

[BACK BONE]

[CONCEPT FIELD]

[BUSTA RYTHM]

[TAKE THE CUP]

[REGULARITE]

[SITTING GAME]

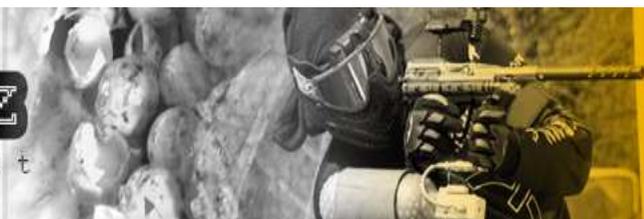
[CRAWLING -

RAMPING]

[FULL FRONTAL]

[MARCHAGE DES

TERRAINS]



Approche de l'entrainement dans le paintball moderne] ...Training 2... [Les bases du concept

Article de Mathieu CHIRICO.

Parlons un peu d'entrainement. Voila un sujet dont beaucoup de team parlent sans trop savoir comment franchir le pas. Ce n'est pas très compliqué, et c'est quelque chose qui me tient à coeur, ainsi qu'à mon équipe. C'est une façon de porter notre sport au rang des "basket", "volley", et autre "foot"... (et Dieu sait si je déteste le foot !) Bref !

Je ne dévoilerais ici aucun secret mais il est tout de même possible de définir de grandes lignes pour vous guider dans le choix d'exercices efficaces.

Tout d'abord gardez à l'esprit que pour tout sport un entrainement ne porte ses fruits que quatre ou six mois après son commencement; et qu'il doit être pratiqué entre 3 et 4 fois par mois pour avoir une réelle influence sur le jeu. L'assiduité est le maitre mot pour progresser, comme l'envie, la motivation et l'implication.

Il ya 3 grands pôles à travailler :

-1° : le physique : c'est avant tout l'échauffement. Avant de jouer, en compet, en training et même en loisir. Etirez-vous, chauffez vos petits muscles. Ne vous écorchez pas en vous allongeant les pieds... mais pensez-y; ça évite pas mal de problèmes de blessures.

-2° : la technique : rassemble la technique du joueur, à savoir sa façon de tenir son gun, de se positionner sur les modules, de sortir pour tirer, de ses capacités à tirer en snap, en blind...etc.

Pour travailler tout ça voila quelques trucs :

- Travaillez votre précision de tir en position sur un module, des deux côtés. Sur des cibles à des distances variées. N'ayez pas peur de passer 500 ou 800 billes sur du tir sur cible.
- Travaillez du tir par dessus les obstacles (blindshoot) avec un vieux carton de billes.
- Mettez vous face à face avec un équipier et regardez ce qui dépasse de l'obstacle.
- Essayez différentes arrivées sur les modules, sous un tir adverse; jusqu'à trouver celle qui passe le mieux.
- Travaillez le prébank, choisissez diverses techniques de tirs...

-3° : le mouvement : regroupe la façon de se déplacer entre deux obstacles et le marchage. Pour se dernier lisez donc [l'article associé](#).

Il ya différentes façons de se déplacer. Courir est la plus classique, mais parfois ce n'est pas le plus payant. Marcher permet de garder le terrain en vue sans perdre les cibles potentielles. Par contre si vous courez, ne pensez pas à autre chose, sinon ça ne passera pas... il faut y croire !

Voila c'est très succinct, mais c'est une base de travaille. L'équipe a passé plusieurs mois à mettre au point un training efficace. Maintenant ça fonctionne, donc vous pouvez en faire autant. A vous de vous creuser la tête pour créer votre entrainement secret que toutes les autres équipes voudront espionner... !

Une dernière chose, pendant l'entrainement, faites en sorte de le faire juste avec votre team. S'il y en a d'autres c'est impossible à gérer et inutile. Vous n'êtes pas là pour entrainer les adversaires, sinon c'est du loisir. Un training c'est presque intime, c'est le moment où votre équipe va prendre conscience de ses défauts et de ce qu'elle doit travailler.... après c'est la gloire !!!



[\[ECHAUFFEMENTS\]](#)

[\[PRECISIONS DES
TIRS\]](#)

[\[SNAPSHOT\]](#)

[\[TIR EN COURSE\]](#)

[\[TRAINING1\]](#)

[\[TRAINING 2\]](#)

[\[GESTION\]](#)

[\[PREPARATION
MENTALE\]](#)

[\[BREAKING IT IN\]](#)

[\[AGRESSIVE PLAY\]](#)

[\[DUMP ET
CHARGES\]](#)

[\[BOOM FOR
IMPROVMENT\]](#)

[\[BACK BONE\]](#)

[\[CONCEPT FIELD\]](#)

[\[BUSTA RYTHM\]](#)

[\[TAKE THE CUP\]](#)

[\[REGULARITE\]](#)

[\[SITTING GAME\]](#)

[\[CRAWLING -
RAMPING\]](#)

[\[FULL FRONTAL\]](#)

[\[MARCHAGE DES
TERRAINS\]](#)



Approche de l'entrainement dans le paintball moderne

] ... Gestion ... [

Quelques conseils en vrac...

Bien rangé, mieux géré, mieux jouer...

I - LES MAUVAISES CHOSES :

- 1° - Avoir des indépendants dans l'équipe, ou des joueurs occasionnels (des "parasites").
- 2° - Ne pas avoir confiance en son capitaine.
- 3° - Que tous les joueurs ne se focalisent pas sur la victoire.
- 4° - Que tous les joueurs ne mettent pas l'équipe en premier.
- 5° - Qu'un joueur joue perso comme un naze...
- 6° - Changer la composition de l'équipe en cours de saison.

II - Facteur-X : (le joueur)

- La Prudence est une vertu, l'Indécision un obstacle.
- La Patience est positive, l'Inactivité est néfaste.
- L'Agressivité est excellente, la Rage aveugle pas du tout.
- Le Travail d'Equipe est très bon, mais pas au dépend des actions personnelles.
- La Fougue est "un bon coup de pied au cul", si elle est soulignée par de l'intelligence !
- L'Indépendance est admirable, tant qu'elle ne compromet pas les objectifs de l'Equipe.

III - Facteur-Y : (l'équipe)

- Le paintball est chère; l'équipe doit s'organiser en conséquence pour que tout les joueurs puissent continuer à jouer (ex: entrainement à billes limitées.)
- L'entrainement n'est efficace que si les joueurs y mettent de leur personne et viennent régulièrement sur le terrain.
- Un joueur qui ne vient pas aux entrainements n'a pas sa place sur un tournoi ou une manche de ligue. Les autres joueurs n'ont pas besoin de quelqu'un qui les fassent perdre alors qu'ils investissent du temps et de l'argent dans l'Equipe.

IV - BASES DE L'ENTRAINEMENT :

- Entrainement régulier; au moins deux fois par mois. (une fois par semaine est bien plus efficace et sérieux...)
- Ce concentrer à 100% sur l'aspect du jeu... (pas sur les nouvelles chaussures de "Truc" pendant une demi-heure!)
- Des 2 contre 3. - Appliquer des tactiques et les répéter.
- Entrainement physique secondaire (running, vélo...), facultatif mais bénéfique.
- Connaître parfaitement son matériel dehors et dedans ! Et avoir au moins un bon Tech dans l'Equipe.

V - CONNAITRE SON EQUIPEMENT : est aussi important que de savoir jouer, car ça ne s'apprend pas avec le temps !

- Avant de partir sur un tournoi :

- Nettoyer et huiler le gun. (dedans et dehors)
- Vérifier et nettoyer son loader.
- Tirer avec son gun AVEC DES BILLES !
- NE PAS BRICOLER SON GUN AVANT UN TOURNOI !
- NE PAS ESSAYER DE NOUVEAUX MATOS SUR SON GUN AVANT UN TOURNOI !

- Sur le tournoi, si vous êtes un joueur sérieux :

- Avoir un squeegie par joueur.
- Avoir des pièces de rechange.
- Avoir un gun de rechange.
- Avoir un system gaz de rechange.
- Avoir un loader de rechange.
- Avoir un écran de rechange.

- Arrivé sur le tournoi :

- Monter son gun. (loader, air, canon...)
- Checker la vélocité au chrony.
- Aller marcher les terrains tranquille.
- NE JAMAIS OPTIMISER SON GUN PENDANT LE TOURNOI !

- Avant un match : checker air + billes (valves, loader...)

- Pendant le jeu :

- PRIEZ !!!
- En cas de merdasse totale (gun en rade) :
 - Laissez vos billes pour les équipiers.
 - Gardez votre gun avec vous (cf. règlement fédéral.)
 - Donnez des indications sur la partie; n'essayez pas de prendre le drapeau vous êtes + important à la com derrière que sous les billes devant !

- Après un match : - Remplir le gaz. - Nettoyer les canons avec une bouteille d'eau. - Nettoyer les guns.



[[Accueil](#)]

[[ECHAUFFEMENTS](#)]

[[PRECISIONS DES TIRS](#)]

[[SNAPSHOT](#)]

[[TIR EN COURSE](#)]

[[TRAINING1](#)]

[[TRAINING 2](#)]

[[GESTION](#)]

[[PREPARATION](#)]

[[MENTALE](#)]

[[BREAKING IT IN](#)]

[[AGRESSIVE PLAY](#)]

[[DUMP ET](#)]

[[CHARGES](#)]

[[BOOM FOR](#)]

[[IMPROVMENT](#)]

[[BACK BONE](#)]

[[CONCEPT FIELD](#)]

[[BUSTA RYTHM](#)]

[[TAKE THE CUP](#)]

[[REGULARITE](#)]

[[SITTING GAME](#)]

[[CRAWLING -](#)]

[[RAMPING](#)]

[[FULL FRONTAL](#)]

[[MARCHAGE DES TERRAINS](#)]



Approche de l'entrainement dans le paintball moderne] ... Préparation Mentale ... [

Article de Rob "TYGER" RUBIN paru dans PGI n°141.
Traduit par Mathieu CHIRICO

Le paintball est un sport mental. Nous le savons tous, mais votre cerveau est quelque chose dont personne ne parle. Donc je vais vous offrir, une fois de plus, un tour guidé dans les profondeurs de votre esprit pour en permettre un "réglage" plus précis. Ce mois-ci je vais parler de préparation mentale, ou "psyching up".

Cette article a été particulièrement difficile à écrire, car c'est une chose de dire "vous pouvez améliorer votre jeu par le mental", et s'en est une autre d'expliquer comment le faire correctement. Je dis cela parce que tout le monde fait quelque chose pour mettre du mental dans son jeu, mais dans la plupart des cas ça ne les aide pas. Donc je vais vous parler de ce qu'est la prépa mentale, comment ça aide, et ce qui fonctionne pour moi.

Avant tout, qu'entend-on par "psyching up"? C'est une forme de stretching qui relâche votre esprit. Cela n'est pas nécessairement le fait de rebondir sur les murs et être psychotique; mais plutôt focaliser son esprit, affûter ça perception et se préparer à jouer. Beaucoup de personnes pensent qu'elles sont mentalement prêtes lorsqu'elles arrivent à masquer leur nervosité. Ce n'est pas de cela que je parle.

Ce dont je parle et de vous placer dans l'humeur du jeu. Je vous entend dire "je suis toujours dans l'humeur du jeu". Ne pas dormir la nuit avant et rentrer sur un terrain en tremblant n'est pas être dans l'humeur, ça met sur les nerfs. Être concentrer pour jouer c'est mettre son esprit dans le match avant qu'il ne commence. Là vous serez prêt. Alors comment ça marche?.

Dans la vie de tous les jours vous savez comment ça marche. Quand vous êtes de bonne humeur, les choses vont plus vite. Vous pouvez travailler mieux et plus. Si vous êtes dans un état d'esprit particulièrement mauvais, alors le contraire est vrai. Vous êtes frustré par le moindre problème. A partir de là vous savez que votre vision des choses peut affecter vos performances. La prépa mentale est une sorte d'auto hypnose qui vous place vous-même dans de bonnes conditions psychiques. C'est même plus que ça. Vous pouvez aussi bloquer les pensées extérieures pour ne retenir que ce qui vous occupe sur l'instant. L'esprit Zen si vous préférez.

Dans le domaine du paintball, être prêt psychiquement a d'autres avantages. Une fois dans la bonne voie mentale, votre corps se détend et cela avantage physiquement vos capacités de jeu. Cela permet à votre esprit de se focaliser sur ce que vous êtes en train de faire sur le terrain. Votre perception s'en trouve accrue, et tout va bien. L'expression populaire dit "être en Phase".

Si vous demandez à dix personnes ce qu'elles font pour se "mentaler" avant le jeu, vous aurez dix réponses différentes. Je ne veux pas vous dire quoi faire, seulement vous mettre dans la bonne direction. Je peux commencer par vous montrer ce que vous faites tout le temps.

RITUELS.

Nous faisons tous des rituels lors de notre vie quotidienne. Les humains sont basés sur des routines au-jour-le-jour. Au moindre changement cela nous rend irritable. Si vous ne me croyez pas, bougez quelque chose dans votre maison (je suggère la cafetière pour un effet maximal) et observez ce qui se passe. (Note : je décline toute responsabilité pour les engueulades que vous risquez avec les gens qui ne sont pas "du matin" si vous bougez la cafetière avant 7h...) Avec ça en tête, on développe des rituels pour n'importe quoi. Certains sont élaborés d'autres non. Dans le paintball nous en avons aussi que nous suivons.

Tout le monde connaît un type comme ça. Marcher le terrain avec un porte bonheur sur soi. Un leech, un loader particulier, une paire de godasses magiques... En fait de porte bonheur il s'agit d'un fétiche, mais à ce terme les gens réagissent en niant, car ils n'en connaissent pas la signification exacte. (ils assimilent souvent le mot "fétiche" à "cuir" ou "pied"...). Un fétiche est un objet qui apporte la chance, ou la force sur quelque chose. Ou donne la capacité de contrôler son esprit. Normalement utilisé en conjonction avec des rituels magiques, mais cela marche aussi avec les rituels du sport.

Comme les athlètes, nous faisons cela car nous avons besoin de mettre dans le domaine du tangible ce qui ne l'est pas. La chance, une heureuse coïncidence ou le mythique "facteur X" sont des choses que l'on ne peut pas contrôler. Pour gagner vous avez besoin de "coup de veine", mais vous ne pouvez pas contrôler ça avec des moyens classiques. Les "anciens" réalisaient cela à l'aide de dances élaborées, pour s'attirer les faveurs des dieux avant de partir en chasse. C'était une version primitive de la sophrologie. Mais aujourd'hui encore, si je devais attraper une grosse bête pour la manger, et que je ne possédais qu'un bâton pointu, je me secouerais les fesses si cela pouvait me ramener en un seul morceau.

Maintenant, si avant un match vous prenez un peu de terre dans vos mains et la frottez, et que vous explosez vos adversaires. Le prochain match, vous ne prenez pas de terre, et vous vous faites démolir. Match suivant vous reprenez de la terre et c'est à nouveau la victoire. Alors frotter un peu de terre vous donne le pouvoir de vaincre. Rationnellement c'est stupide. Nous savons tous que l'issue d'une partie ne dépend pas d'un peu de poussière, mais pour certaines raisons quand vous le faites ça marche. Par le biais de ce renforcement mental positif vous comprenez que ce rituel fonctionne. Même chose pour un porte bonheur que vous portez.

Les rituels sont à la fois bons et mauvais. Bons car c'est une méthode personnelle de sophrologie (NDT : on dit aussi Training autogène.), et cela vous met en phase pour faire quelque chose sur le terrain. Le côté obscur est que vous pouvez en devenir dépendant au point de ne plus pouvoir jouer si le "fétiche" n'est pas en présence. "Je ne peux rien faire de bon sans mon caleçon porte bonheur !" Ridicule, mais tellement vrai.

CONCENTRATION.

Quand je parle de concentration, je pense à l'utilisation d'une activité qui aide à se focaliser sur quelque chose. C'est comme utiliser un "mantra" ou un chant pour donner à votre esprit la capacité de trancher un problème, ou pour vous aider à focaliser sur une action. Dans beaucoup de techniques de relaxations, vous apprenez une phrase clé qui évoque une sensation de calme à tout moment, comme une tranche hypnotique que vous emmenez partout avec vous. Vous pouvez utiliser différents trucs pour vous concentrer. Je recommande une technique qui marchera le mieux pour vous. Cela a toujours marché pour moi.

J'utilise le simple fait de remplir mes pots comme truc de concentration. C'est le calme avant la tempête. Prenez le temps de faire une check list de votre matos, et relaxez-vous un peu. Vider votre esprit de toutes pensées, sauf du match. Je nettoie aussi mes canons et mon matériel. Mais comme je l'ai dit avant, trouvez ce qui marche le mieux pour vous.

DECLENCHEMENT.

Vous pouvez "zapper" artificiellement votre cerveau pour vous mettre en phase. Vous connaissez la loi naturelle qui dit que "l'Énergie ne peut pas être créée ou détruite, mais peut être transférée." Cela est vrai pour le paintball.

J'utilise la musique pour le training autogène. Mais ce n'est pas seulement cela. Chaque team possède son "moteur". Quelqu'un qui sait quoi dire au bon moment pour préparer l'équipe. Le capitaine qui fait un speech de pré-match, l'ailier qui hurle "COME ON GO GO GO...!!!", le couvreur qui balance des sarcasmes sur les adversaires en permanence, l'avant qui demande à son team de mettre la pression. L'énergie d'une personne peut se répandre si elle est bien utilisée. Un joueur peut donner la rage à toute une équipe et faire la différence entre défaite et victoire.

Le revers de la médaille est qu'un mauvais karma peut aussi infecter l'équipe, et conduire à la chute de la concentration... Mais la cohésion reste toujours le meilleur moyen de faire un bon truc.

CONFORT.

Être confortable est une façon d'arriver à la concentration. Pour ma part je sais combien je joue mieux si je porte les vêtements que j'aime et qui me vont bien. Même chose pour vos crampons, votre marqueur ou votre masque. Si vous expérimentez quelque chose de nouveau vous aurez tendance à être un peu plus hésitant. Pour éviter ça il suffit de s'habituer à ces nouveaux trucs avant un tournoi. Mettez vos chaussures quelques jours avant, portez votre jersey chez vous...etc. Tout ce que vous pouvez faire. Essayez de dormir plus que d'habitude (même si c'est difficile), certains tournois demandent de se lever plus tôt que la normale. Mais continuez votre routine si vous y arrivez. Faites tout ce qui est en votre pouvoir pour ne rien changer. Ceci est un bon rituel pour conserver le confort nécessaire avant une compétition.

Quand votre esprit est bien réglé pour le jeu, alors il n'y a pas de limite à ce que vous pouvez faire de vous-même sur le terrain. L'impossible devient possible...



[\[Accueil\]](#)

[\[ECHAUFFEMENTS\]](#)

[\[PRECISIONS DES TIRS\]](#)

[\[SNAPSHOT\]](#)

[\[TIR EN COURSE\]](#)

[\[TRAINING 1\]](#)

[\[TRAINING 2\]](#)

[\[GESTION\]](#)

[\[PREPARATION MENTALE\]](#)

[\[BREAKING IT IN\]](#)

[\[AGRESSIVE PLAY\]](#)

[\[DUMP ET](#)

[CHARGES\]](#)

[\[BOOM FOR](#)

[IMPROVMENT\]](#)

[\[BACK BONE\]](#)

[\[CONCEPT FIELD\]](#)

[\[BUSTA RYTHM\]](#)

[\[TAKE THE CUP\]](#)

[\[REGULARITE\]](#)

[\[SITTING GAME\]](#)

[\[CRAWLING -](#)

[RAMPING\]](#)

[\[FULL FRONTAL\]](#)

[\[MARCHAGE DES](#)

[TERRAINS\]](#)

Approche de l'entrainement dans le paintball moderne

] ... Breaking it in... [

Article de Chris LASOYA paru dans PGI n°134.
Traduit par Mathieu CHIRICO

Organisation, préparation sur le terrain et communication. Avec tout cela il vous manque un seul élément pour avoir un team performant. Vous devez apprendre à utiliser vos connaissances pour prendre le contrôle du jeu. Souvent le match stagne et ne va nul part. A ce moment vous devez savoir comment et quand la partie doit être gagnée.

Il se passe pleins de choses en jeu, pour profiter de la malchance ou des mauvaises actions de l'équipe adverse. Cela peut être n'importe quoi, du joueur qui tombe au départ à celui qui se fait shooter dans sa course part une bille miraculeuse. Avant le début de la partie, vous devez savoir quoi faire pour prendre le contrôle du terrain. Si vous avez le contrôle du terrain, vous aurez le contrôle du jeu. Quand vous marchez le terrain, vous pouvez regarder la base drapeau de l'autre équipe et voir si cela est en pente, ou plein de boue pour les ralentir. Il suffit de regarder autour ainsi que le terrain. Vous devez trouver tous les avantages et désavantages que vous ou l'opposition pouvez rencontrer.

Parfois il y a un côté avantageux sur le terrain qui permet littéralement de passer par-dessus les adversaires dès le début du match, parcequ'ils ne peuvent pas vous voir splitter de la base départ. En surveillant le terrain vous pouvez découvrir que le team adverse met beaucoup de temps à partir, et vous êtes capable de prendre des positions plus avancées que prévue. Donc vous avez un avantage avant même que le match ne commence. Vous devez maintenant vous concentrer sur le gars que votre couvreur devra pré-banker, dans le but de l'éliminer du jeu, pour que vos avants fassent le mouvement qui va exploser le match.

Une fois que le match est lancé, presque tout le monde doit savoir où se trouvent les autres. Il est crucial que les joueurs soient aux positions prédéfinies avant le départ pour conserver vos chances de victoire. En communiquant avec vos joueurs, vous devez vous assurer qu'il est possible de faire le mouvement dont vous avez besoin. Une erreur classique de la part des joueurs et de partir sans regarder si quelqu'un leur tire dessus, ou sans demander un support des équipiers. Quand vous voulez bouger, demander aux autres de tirer où il faut. Dès que leur marqueur est en l'air, vous pouvez courrir plus facilement vers votre prochain spot.

Préparer ses mouvements peut aider tout le team à bouger en une seule fois. Beaucoup d'équipes pro bougent en "vagues", dès que l'adversaire se focalise sur un mouvement, vous pouvez faire bouger un autre morceau du team. Cela va causer de la confusion et vous procurer les angles de tir qu'il vous manquait. Parfois vous n'avez pas le support voulu, alors il faut penser à un mouvement de l'autre côté du terrain pour créer une diversion. Ou simplement faire bouger un joueur au fond pour tirer le middle et attirer l'attention.

LIGNE D'ATTAQUE.

Les mouvements risqués sont généralement payants sur les longs run. Envoyez un avant de l'autre côté du terrain pour aller "voir" les adversaires ou blaster un joueur enterré. Je vous garantis que l'opposition va se retourner pour regarder ce qui se passe de l'autre côté du terrain. Ce qui vous laissera l'opportunité de faire votre mouvement. Dans 50 % des cas ils ne vous verront pas bouger, ce qui vous donne l'avantage.

Rappelez-vous ça. Si on attire votre attention d'un côté, c'est que ça se passe de l'autre ! Essayez de ne pas vous laissez distraire. Jetez un coup d'oeil et revenez vite à votre boulot. Si le mouvement vous oblige à regarder, c'est que l'autre team a fait un déplacement que vous n'avez pas vu. Quand vous revenez à ce que vous faisiez, regardez absolument partout où ils pourraient se trouver.

Si vous sortez juste la tête pour regarder, vos chances de vous faire sortir sont élevées! Essayez plutôt d'écouter quand il tire et sortez de l'autre côté. Vous pourrez aller lui enfoncer le canon de votre angel dans les côtes...

Il est difficile de décider qui est le meilleur joueur pour créer le "break". Le couvreur doit regarder le terrain et dire qui est le plus proche du joueur qui doit être éliminer pour débloquer le jeu. Quand la décision est prise, vous pouvez envoyer un joueur pour remplacer celui qui va bouger, de cette façon vous ne perdez pas l'avantage.

PUSH IT.

Dans certains match, vous finissez au temps avec tous vos joueurs sur le terrain. En Ten Men, enfoncer l'adversaire est la chose la plus difficile qui soit. Si vous devez gagner et que le chrono est serré, comment faire une charge sans perdre personne? Hé bien il n'y a pas de méthode propre. Seulement un bon timing, de la vitesse et de la chance. Chez des joueurs comme Billy Ceransky ou Ritchie Mau Mau, on peu voir la concentration dans leurs yeux lorsqu'ils regardent le terrain pour voir exactement comment donner l'avantage à leur équipe. En regardant des joueurs de cette façon vous verrez comment ils travaillent, et quelles sont leurs différences de style. Billy regarde le terrain et voit quels spot le team adverse va occuper. Lorsqu'il sait où tout le monde va se placer, il marche le terrain pour choisir là où il va aller. Ritchie a un style tout à fait différent. Il joue la même position et va simplement regarder où se trouvent tout les joueurs avant de bouger. La grosse différence entre les deux est la vitesse; Ritchie cherche l'ouverture et boom ! Il parcourt le terrain en détruisant tout sur son passage.

En éliminant les positions clés, ces joueurs facilitent le mouvement à leurs équipiers pour qu'ils commencent à travailler de bons angles. Un "game breaker" doit se tenir un peu en retrait vers le middle, pour voir les positions adverses. Il faut donner des infos pour utiliser le bon plan et le bon mouvement pour ouvrir le jeu. Vous devez communiquer sur le terrain pour préparer une diversion.

Vous devez attirer tous les tirs adverses vers un seul point avant de bouger. Dès que les marqueurs se pointent vers un côté, c'est une invitation à pousser sur une aile pour enfoncer les adversaires. Le truc qui peut ruiner un break c'est la triche. Pendant le "push", l'arbitre va checker le moindre impact et mettre du one-for-one; si vous êtes touché, déclarez-vous OUT avant que le mouvement tourne au cauchemar, et qu'il ne vous reste plus assez de joueurs sur le terrain pour finir de mettre la pression.

La finalité du "Push" est la suivante. Les couvreurs doivent monter et vérifier que tout le monde est éliminé en face. C'est un travail très important et il faut être très vigileant car c'est l'opportunité pour un adversaire de faire un Dead Man Walk pendant la confusion de la charge. Ne jamais oublier de vérifier les corners, et surtout ne restez pas tout seul au milieu, avancez sur les bandes.



[[Accueil](#)]

[[ECHAUFFEMENTS](#)]

[[PRECISIONS DES](#)

[TIRS](#)]

[[SNAPSHOT](#)]

[[TIR EN COURSE](#)]

[[TRAINING1](#)]

[[TRAINING 2](#)]

[[GESTION](#)]

[[PREPARATION](#)

[MENTALE](#)]

[[BREAKING IT IN](#)]

[[AGRESSIVE PLAY](#)]

[[DUMP ET](#)

[CHARGES](#)]

[[BOOM FOR](#)

[IMPROVMENT](#)]

[[BACK BONE](#)]

[[CONCEPT FIELD](#)]

[[BUSTA RYTHM](#)]

[[TAKE THE CUP](#)]

[[REGULARITE](#)]

[[SITTING GAME](#)]

[[CRAWLING -](#)

[RAMPING](#)]

[[FULL FRONTAL](#)]

[[MARCHAGE DES](#)

[TERRAINS](#)]



Approche de l'entrainement dans le paintball moderne

] ...Agressive Play... [

Article de Justin OWENS paru dans PGI n°135.
Traduit par Mathieu CHIRICO

Il existe une infinité de scénarios pour jouer sur un "concept field", mais il y a deux points cruciaux à garder en tête. Ce sont la Vision Tunnel et le jeu agressif.

Les joueurs semblent oublier que sur un concept field, ils peuvent très facilement voir et tirer depuis leur obstacle sur tous les autres bunkers du terrain. Vous n'imaginez pas le nombre d'opportunités de tirs et de mouvements décisifs que j'ai vu rater simplement parceque les joueurs ne regardaient pas autour d'eux. On peut faire du tir en cloche (sweet spot), du tir aveugle (blind shot), du tir en angle ouvert... etc. Mais les joueurs sont souvent si fixés sur leur action qu'ils en oublient qu'il se déroule un match autour d'eux. Alors essayez de rester dans le jeu. Je ne veux pas dire restez TOUT seul, mais soyez attentif à ce qui se passe, vous devez être un "facteur" du jeu. Ecoutez vos équipiers, regardez autour les opportunités, et essayez de le blind shoot de puis votre obstacle. La vision tunnel c'est pour les débutants.

Les concept field conduisent à un jeu agressif. La saturation de la couverture, le style des obstacles, et les lignes de tir ouvertes, tout pour une équipe qui attaque. Après le départ, rappelez-vous de ça et essayez de l'ajuster à vos capacités.

A quels types d'actions cela amène-t-il? Hé bien, si vous êtes un avant, il faut toujours être sur ses gardes, chercher l'opportunité d'avancer; Peut-être shooter un adversaire sur une position clé, ou même le faire rentrer pour pouvoir faire avancer un équipier. Pour un milieu, préparer une poussée avec vos équipiers, ou essayer un ramping, ou simplement avancer pour renforcer la présence sur la ligne de front. Pour un couvreur, avancer en même temps que le reste du team pour continuer à les couvrir efficacement, aussi pour conserver de la prise de terrain lors du run final qui va balayer le team adverse. Restez dans le jeu, n'arrêtez jamais de communiquer, seulement sur ce qui se passe sur le terrain. Votre comm doit passer dans l'équipe comme une vague, et vous devez bouger en avant comme un seul groupe.

DESCENTE AUX ENFERS.

Il ne fait aucun doute que de temps en temps vous vous retrouverez en mauvaise posture dès le départ. Vous perdez vos avants, ou vous-même, ou les adversaires prennent la moitié du terrain... Que faire maintenant? Il ne reste plus qu'à couvrir le terrain avec ce que vous avez, et espérer que les autres prennent vos boulasses. Donc faites-vous petit, serrez-vous sur les obstacles. Priez aussi les dieux du Paintball...

Quelques conseils rapides : si une de vos ailes tombe, vous devez immédiatement basculer pour récupérer la position. Sinon l'équipe adverse pourra monter tranquillement dans un couloir et venir vous chercher derrière vos obstacles. Ce mouvement doit être fait par les couvreurs, car ils sont les plus loin des adversaires et prendront moins de billes en plein vol. N'hésitez pas à le faire si vous en avez l'occasion. Si vous êtes un middle ou un attaquant pas trop loin devant, essayez de ramper pour basculer sur l'aile faible. Faites le dès que possible. Soyez coordonnés avec les couvreurs ou ailiers pour bouger sans risque.

Il est très important de penser que même lors d'un départ foireux un match ne doit pas se considérer comme perdu. J'ai vu des joueurs renverser une situation pourrie grâce à leur sang froid face aux adversaires trop joyeux... Vous savez connaissez sûrement toutes les stupidités dont sont capables les joueurs quand ils croient que le match est gagné d'avance. Sur un concept field il y a très peu de place pour l'erreur, alors quand les joueurs sont stupides, ils en payent le prix fort, même les plus invincibles. Cela arrive en permanence, alors si vous rencontrez cette situation, jouez comme vous le sentez, mais ne soyez pas surpris si ça ne paye pas. Pour exemple, deux joueurs peuvent couvrir correctement un concept field, depuis les deux corners. Ils peuvent contenir des adversaires en supériorité numérique. Les terrains artificiels peuvent être néfastes aux équipes et joueurs qui ne jouent pas "étroits" et techniques tout le match jusqu'au dernier souffle.

CONCLURE L'AFFAIRE.

Pour finir le match, vous devez être sûr de ne pas prendre une bille !!! Il est facile de se faire sortir inutilement et pour rien. J'ai vu beaucoup de team perdre alors qu'ils étaient en train de gagner, juste parcequ'ils voulaient aller trop vite sur la fin. Alors comment conclure sur un concept? Hé bien en jouant de la même façon que jusqu'à présent : agressif, technique, intelligent, comme une équipe. Bougez rapidement derrière les obstacles, communiquez, soyez coordonnés, jouez les angles et les croisés. C'est la nature du jeu sur terrain artificiel, et c'est ce que vous devez faire pour être efficaces sur ce genre de surface.



[[Accueil](#)]

[[ECHAUFFEMENTS](#)]

[[PRECISIONS DES](#)

[TIRS](#)]

[[SNAPSHOT](#)]

[[TIR EN COURSE](#)]

[[TRAINING1](#)]

[[TRAINING 2](#)]

[[GESTION](#)]

[[PREPARATION](#)

[MENTALE](#)]

[[BREAKING IT IN](#)]

[[AGRESSIVE PLAY](#)]

[[DUMP ET](#)

[CHARGES](#)]

[[BOOM FOR](#)

[IMPROVMENT](#)]

[[BACK BONE](#)]

[[CONCEPT FIELD](#)]

[[BUSTA RYTHM](#)]

[[TAKE THE CUP](#)]

[[REGULARITE](#)]

[[SITTING GAME](#)]

[[CRAWLING -](#)

[RAMPING](#)]

[[FULL FRONTAL](#)]

[[MARCHAGE DES](#)

[TERRAINS](#)]



Approche de l'entrainement dans le paintball moderne

Programme d'entrainement

Dump, charge etc...

Par Mathieu "Chima" CHIRICO



Cette exercice a pour but :

- 1. De travailler la précision du tir en déplacement.
- 2. De simuler un enchainement de tirs crédible.
- 3. De réussir à toucher avec 1 bille.

Rythme : course lente (marché au début)
Reprises : x10 ou plus

L'exercice se pratique en marchant au début, et ensuite en trotinant. Jamais en courant vite, car c'est une situation improbable et impossible à réaliser.

3 cibles placées derrière des obstacles quelconques.

Il faut espacer chaque cible de 5 mètres. Pas besoin de se fatiguer. Le mouvement est là pour se mettre en situation de tir en course et de dump.

Il faut partir de façon à avoir la cible 2 (cf dessin) bien en face. Arrivé à la verticale de la cible 1, shootez la. Comme un tir en course de l'exo.3 ; continuez vers la cible 2, une fois sur l'obstacle, contournez en restant "collé" dessus, et shootez. Stoppez vous à cette place et regardez la cible 3. Shootez la instinctivement.

Bien, je vais expliquer le pourquoi de cette exo. Ici le but est donc de maîtriser 3 types de tirs en mouvement. Mais surtout 2 types de dumps. La cible 1, pour du dump éloigné en course. La cible 2 pour du dump "classique" en contournant le bunker. La cible 3 et là simplement pour finir l'action sur un tir de précision rapide après un effort de déplacement.

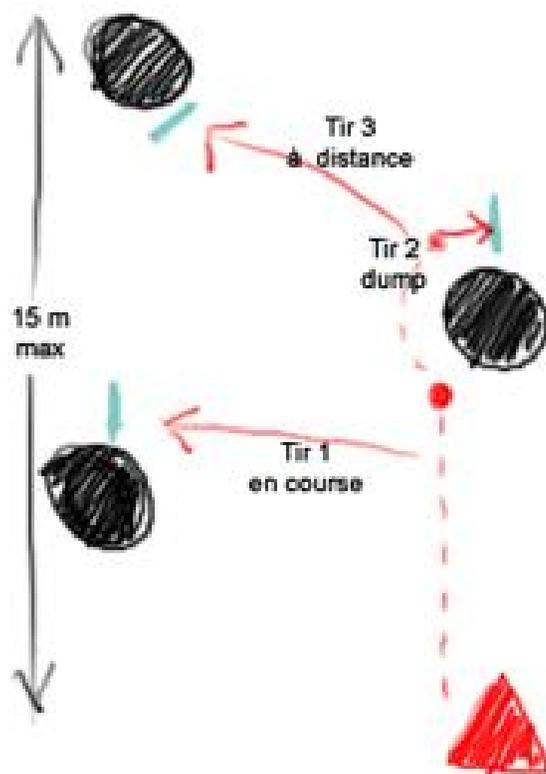
Cette exercice à en plus 2 règles à respecter pour vous faire progresser, sinon il serait sans intérêt.

1- une seule bille par cible. Sinon stoppez la course passez votre tour et recommencez le parcours.

2- si vous ratez une cible stoppez la course etc... pourquoi?

Parceque en action réelle on considère que rater la première cible c'est être touché par elle dans la foulée.

Un peu rébarbatif ces 2 règles? oui mais, il faut considérer aussi que cette simulation d'un mouvement de jeu vous permettra de corriger vos erreurs de tirs et de déplacements pour reproduire tout cela en compétition.



[ECHAUFFEMENTS]

[PRECISIONS DES

TIRS]

[SNAPSHOT]

[TIR EN COURSE]

[TRAINING1]

[TRAINING 2]

[GESTION]

[PREPARATION

MENTALE]

[BREAKING IT IN]

[AGRESSIVE PLAY]

[DUMP ET
CHARGES]

[BOOM FOR
IMPROVMENT]

[BACK BONE]

[CONCEPT FIELD]

[BUSTA RYTHM]

[TAKE THE CUP]

[REGULARITE]

[SITTING GAME]

[CRAWLING -

RAMPING]

[FULL FRONTAL]

[MARCHAGE DES

TERRAINS]



Approche de l'entrainement dans le paintball moderne] ...Boom For Improvement... [

Article de Chris LASOYA paru dans PGI n°138.
Traduit par Mathieu CHIRICO

Depuis que vous avez commencé à jouer au Paintball, votre but a été de progresser dans votre jeu, n'est-ce pas? Comme dans tout ce que l'on fait dans la vie... Il est dans la nature humaine de vouloir progresser dans ce qu'on fait pour être le meilleur. Certaines personnes réussissent sans rien faire, d'autres doivent travailler dur. Prenez Robbo par exemple, c'est très difficile pour lui de paraître beau à son âge, et dans son cas même en travaillant dur on arrive pas à grand résultat.

Il ya quatre ingrédients importants qu'un joueur de paint doit posséder pour être au top de son jeu. Nous allons voir quelles sont les compétences à indispensables pour devenir meilleur : Précision, Réaction, Timing, Instinct. Et par dessus tout ça, avec la voie que prend ce sport, vous devez être athlétique en plus. A l'époque du jeu en forêt, les plus "gros" joueurs pouvaient rester longtemps sur le terrain du fait de la végétation "camouflante"... Quelques uns des meilleurs joueurs que je connais étaient de gros garçons et ils se débrouillaient très bien. Aujourd'hui leur taille les empêche de se faire petit sur un concept field. Les terrains de Sup'Air ball nécessitent de jouer comme une fouine qui se faudile et qui fait son trou pour avancer.

Sur ce type de terrains, la précision apparait dans le jeu. Etre capable de faire du snap shoot ou de tirer en course sont les clés pour éliminer efficacement des adversaires. J'ai déjà vu des joueurs faire de fantastiques mouvements et rater tout leurs tirs. Des équipes comme Bob Long s'entraînent pendant des jours entier aux techniques de tir et à la précision. Quelques techniques que je vais vous expliquer sont réalisables par vous-même sans l'aide de votre team. Les deux premiers trucs à faire seul font travailler le snap shooting. J'utilise des briques de lait, mais vous pouvez utiliser ce que vous voulez. Placez deux ou trois briques à 30 pieds (10 mètres), 50 pieds (25 mètres), et 75 pieds (50 mètres) de vous, avec une planche qui vous servira de bunker.

Pour exécuter cet exercice correctement, vous devez sortir, et tirer les cibles une par une. Ne restez pas dehors plus de 1 ou 2 secondes car c'est tout le temps dont vous disposez pendant un vrai match avant de vous faire shooter. Quand vous avez eu toutes les cibles avec les premières billes, essayez une variante qui consiste à sortir de tout les côtés de la palette. Lorsque vous maitrisez ça, vous aurez définitivement amélioré votre snapshoot.

RUN RABBIT RUN.

Maintenant, être capable de tirer en courant est une compétence très importante quand vous vous ruez sur le terrain. La capacité de tirer sur quelqu'un pendant que vous êtes en train de courir à grande vitesse est un véritable talent. Je déteste cette mauvaise sensation que l'on a lorsqu'on run vers quelqu'un et qu'on le shoot, et qu'il vous shoot ensuite derrière la tête deux secondes trop tard. Quand vous shootez un joueur de cette façon, vous devez vous assurer que vos billes cassent. Vous ne pourrez pas tirer de la Diablo sur chaque tournois (NDT : ou de la ZAP Performance-Plus...). Alors vous devez être sur que le joueur soit éliminé avant de continuer votre progression.

Il existe plusieurs trucs pour ça. Mais celui que je vous recommande est d'utiliser ces bonnes vieilles briques de lait. Placez les derrière un obstacle de façon à ne pas pouvoir les voir. Pour débiter l'exercice, placez-vous derrière votre obstacle et bondissez pour taper un run sur le terrain. Pendant que vous êtes en train de courir vers le centre, tirez les briques de lait. C'est un exo très simple qui ne prend pas temps. Si vous avez des problèmes pour toucher les cibles, rappelez-vous ceci : tirez en face des cibles parceque les billes font une courbe à cause du fait de votre mouvement. Le plus difficile pour cette maitriser cette exo est de switcher mains gauche/droite pour le tir. Tout le monde ne peut pas tirer des deux mains, mais c'est une caractéristique qui vous démarquera des autres joueurs de votre ligue. Les team pro recherchent souvent des joueurs capables de ce genre de chose. Ce peut être un bon truc à essayer si vous voulez vous faire recruter par une équipe "de poids"...

ETRE LE MEILLEUR.

J'entends beaucoup de monde demander : "qui est le meilleur joueur au monde ?" Voici mon avis sur cette question particulière. Il y a d'excellents joueurs comme Ritchies Mau Mau, Billy Ceransky, Oliver, Eric Roberts, Billy Wing, Rocky Knuth, Travis Lemanski, etc... Mais il n'y a pas de meilleur joueur. Tout les grands joueurs ont une grande équipe derrière eux. Sans une équipe équilibrée les joueurs ne pourraient pas faire les mouvements nécessaires. Les autres trucs pour vous améliorer ne peuvent pas être réalisés tout seul. Le timing ou l'instinct du jeu viennent avec l'expérience seulement. Durant un training vous n'avez rien à perdre, alors vous devez en profiter pour voir se qui marche et ce qui merde... Un dernier conseil, n'ayez pas peur de tester de nouvelles choses.



[\[Accueil\]](#)

[\[ECHAUFFEMENTS\]](#)

[\[PRECISIONS DES](#)

[TIRS\]](#)

[\[SNAPSHOT\]](#)

[\[TIR EN COURSE\]](#)

[\[TRAINING1\]](#)

[\[TRAINING 2\]](#)

[\[GESTION\]](#)

[\[PREPARATION](#)

[MENTALE\]](#)

[\[BREAKING IT IN\]](#)

[\[AGRESSIVE PLAY\]](#)

[\[DUMP ET](#)

[CHARGES\]](#)

[\[BOOM FOR
IMPROVMENT\]](#)

[\[BACK BONE\]](#)

[\[CONCEPT FIELD\]](#)

[\[BUSTA RYTHM\]](#)

[\[TAKE THE CUP\]](#)

[\[REGULARITE\]](#)

[\[SITTING GAME\]](#)

[\[CRAWLING -](#)

[RAMPING\]](#)

[\[FULL FRONTAL\]](#)

[\[MARCHAGE DES](#)

[TERRAINS\]](#)



Approche de l'entrainement dans le paintball moderne] ...Back Bone... [

Article de Nick BROCKDORFF paru dans PGI n°142.
Traduit par Mathieu CHIRICO

Si on revient en arrière, bien avant l'apparition du Sup'airball, les positions de couvreurs étaient réservées aux joueurs "moins bons". Si on excepte quelques team de tête de série, les arrières étaient composés d'un mix d'inexpérimentés, de trop gros ou trop vieux... L'arrière était l'endroit où placer les joueurs qui ne pouvaient pas rester dans le jeu, incapables de tirer droit, ou trop lent pour courir à un obstacle dès le départ. Cela veut dire aussi que les avants (les super-joueurs) récoltaient toute la gloire et les honneurs.

Avec l'introduction des formats en arènes, la ligne arrière devint soudainement la position où on avait la meilleure vision du jeu, les lignes de tirs et les opportunités de mouvements. Puis, avec la réduction du format des terrains, et la capacité de shooter d'une base à l'autre et même en diagonale, tout les joueurs eurent la possibilité de tirer un autre joueur, et apparut la difficulté de jouer à l'arrière comme à l'avant. Donc notre jeu ayant totalement changé, il faut prendre en compte l'importance des positions arrières ainsi que les capacités et compétences requises pour jouer ces positions particulières.

J'ai toujours vu le paintball comme le sport parfait, car on peut le pratiquer quelsoit son sexe, sa morphologie, son âge et tout cela en parfaite mixité. Mais attention, cela ne veut pas dire que vous pouvez jouer à haut niveau en pesant 130 kg ! Pout jouer au top, il faut avoir une constitution physique raisonnable. Il ya des exceptions dans le très haut niveau, car les joueurs peuvent compenser par l'expérience. Mais en général, si vous êtes trop feignant pour perdre des kilo, vous n'aurez pas votre place dans une équipe qui vise la tête de série.

LA BANDE.

Pour cet article, je suppose que le type de joueur dispose des compétences de base pour évoluer sur un terrain de paintball (tirer droit, couvrir, communiquer, bouger, snapshot, prébank...). Les arrières peuvent être partagés en deux groupes :

- ⌘ Joueurs ailiers.
- ⌘ Joueurs milieux.

Les ailiers (souvenez vous que l'on ne parle ici que des arrières, pas de confusion). Ils ont la principale responsabilité d'aider leurs avants à monter le plus loin possible sur la bande, pour que ceux-ci prennent des angles ou attaquent l'adversaire. Cela parait-être le boulot le plus simple dans le paintball ; rester debout, regarder et tirer une ligne. La vérité est bien différente.

Un bon ailier doit conserver la pression sur les adversaires, même si ils sont loins. Il doit donc très bien tirer à moyenne et longue distance. Il doit être capable de comprendre la communication du team et de la répercuter sur les avants, tout en continuant de tirer, et même si il est ciblé par des adversaires. Il doit aussi rendre compte aux autres couvreurs de ce qui se passe sur son aile, sans perdre de vue son avant...

Il doit être capable de surveiller toutes les positions de ses joueurs et de ses opposants. Il doit pouvoir monter pour ne pas laisser un trou en cas de mouvement. Il doit rester calme et zen face à l'opposition, même si il est le dernier sur le terrain. Il doit pouvoir jouer en avant si vos attaquant sont Out.

TRUCS.

Que faire si vous jouez cette position et que vous voulez vous entrainer efficacement? Tout d'abord vous devez améliorer votre tir à longue distance. Souvent j'étais en face d'un arrière sur la bande qui m'ignorait car ses billes tombaient à 1 mètre devant moi ! Essayez plusieurs distances de tir depuis la base, du milieu à l'autre base.

Maintenant, positionnez un arrière dans chaque base. Au "GO", ils doivent tirer jusqu'à ce qu'il y en ai un de touché. C'est tout bon lorsque vous touchez avec les 5 premières billes au niveau de la tête ou du torse. Pour des cibles plus proches, visez le masque ou le loader. Essayez toujours d'avoir la cible avec vos 5 premières billes. Quand vous maîtriserez ces exo, attaquez-vous aux cibles mobiles.

Ce que vous devez apprendre maintenant, c'est de contrer des joueurs en surnombre. Pour cela, postez 2, 3, ou 4 avants sur le milieu de terrain et mettez-vous au fond. Votre objectif est de tenir ou gagner en quatre minutes. Leur objectif est de vous mettre Out. Faites aussi cet exo à 2 ou 3 arrières contre 4, 5 ou 6 avants. Pour exercer la comm entre couvreurs sous la pression adverse.

Le plus important dans ces exercices est de ne pas être sujet à la vision tunnel, en continuant de permuter les côtés de l'obstacle, mettre la pression d'un côté et revenir pour regarder vers le middle. Entraînez-vous aussi à reloader rapidement sous les tirs adverses.

Ensuite faites des parties courtes en inversant les positions avants/arrières pour que chaque joueur prenne conscience du travail de ses équipiers.

Une dernière chose importante que les arrières doivent posséder, c'est le timing. C'est une compétence avec laquelle on né, ou que l'on acquière avec beaucoup d'expérience. Le truc est de savoir quand vous pouvez pointer votre tête dehors, et d'apprendre quand l'adversaire va le faire pour que votre bille soit en vol lorsqu'il sort. Beaucoup de joueurs font des cauchemars en pensant au moment où ils sortent et se font toucher (les plus mauvais mettent ça sur le compte de la malchance...) Quelques exemples de bons arrières sont, Bill GARDNER des All-American, ou Jeremy SALM d'Avalanche. Tout les deux jouent cette position à la perfection.

CENTRE.

Les arrières qui jouent au milieu sont une autre sorte de poisson. Pour moi, ils jouent à la plus importante et difficile position. Non seulement ils doivent posséder toutes les qualités des ailiers, mais en plus ils ont la responsabilité de la communication, de prendre des décisions sur ce qui est à faire, et ils sont aussi ceux qui ont la charge de pousser une attaque sur la ligne adverse (NDT : personnellement je pense que cette tâche est dévolue aux middle en général et pas seulement aux arrières. Un centre-arrière n'est valable que sur du 7men).

La principale différence entre le centre-arrière et l'ailier-arrière est que le centre doit jouer des deux côtés et pas seulement sur un aile.

Il est temps de s'entraîner à bouger pour basculer sur un corner afin de renforcer une aile faible. Pour cela assurez-vous de l'endroit où se trouvent tout les opposants, de l'endroit où ils tirent. Assurez-vous aussi de l'endroit où sont tout vos équipiers, et de l'endroit où ils tirent. Pensez à la trajectoire que vous allez suivre, et à la couverture dont vous aurez besoin. Réfléchissez à qui vous allez tirer, et à tout ce que vous allez faire pendant votre action. Demandez à vos équipiers de tirer sur une cible en particulier (une chacun), et dès que ça commence, démarrez pour runner vers votre destination sans vous occuper d'autre chose.

Quand vous débutez ce type d'exercice, ne vous compliquez pas les choses. Commencez avec deux équipiers, contre deux opposants. En tant que middle vous pouvez travailler soit le déplacement en renfort sur les bandes ou les corners, soit travailler des phases de fin de match et monter faire un gros "Push" chez les adversaires.

ETRE LE MEILLEUR.

Quelques exemples des meilleurs centre-arrières sont : Chris LASOYA d'Avalanche, et Baby BEHNSEN d'Ugly Duckling. Tout deux ont une parfaite perception d'où sont les joueurs et d'où ils tirent. Ils arrivent à coordonner trois ou quatre joueurs pour créer des opportunités de mouvements et monter charger les adversaires.

Il ya des différences entre ces deux joueurs. Lasoya n'est pas un grand communicateur... Il est plutôt du genre à créer l'opportunité de mouvement et de s'en servir pour faire son boulot. Il faut de la vitesse pour cela, une excellente perception de ce qui se passe sur l'ensemble du terrain, et un timing parfait. si vous bougez au mauvais moment c'est le fiasco.

Behnsen est plus un joueur d'équipe, dans le sens où il fait plus attention à la qualité de la communication, en s'assurant que tout le monde fait ce qu'il faut. C'est mieux pour l'équipe, mais cela laisse moins de place à l'opportunité qui permet de faire le mouvement clé d'une partie. Pour jouer comme lui il faut assumer le rôle de super-communicateur et coordinateur du team. Et faire en sorte que tout se déroule parfaitement dans le match, avant de développer votre propre jeu personnel.



[\[Accueil\]](#)

[\[ECHAUFFEMENTS\]](#)

[\[PRECISIONS DES](#)

[TIRS\]](#)

[\[SNAPSHOOT\]](#)

[\[TIR EN COURSE\]](#)

[\[TRAINING1\]](#)

[\[TRAINING 2\]](#)

[\[GESTION\]](#)

[\[PREPARATION](#)

[MENTALE\]](#)

[\[BREAKING IT IN\]](#)

[\[AGRESSIVE PLAY\]](#)

[\[DUMP ET CHARGES\]](#)

[\[BOOM FOR](#)

[IMPROVMENT\]](#)

[\[BACK BONE\]](#)

[\[CONCEPT FIELD\]](#)

[\[BUSTA RYTHM\]](#)

[\[TAKE THE CUP\]](#)

[\[REGULARITE\]](#)

[\[SITTING GAME\]](#)

[\[CRAWLING -](#)

[RAMPING\]](#)

[\[FULL FRONTAL\]](#)

[\[MARCHAGE DES](#)

[TERRAINS\]](#)



Approche de l'entrainement dans le paintball moderne

] ...Busta Rhythm... [

Article de David JARVIS paru dans PGI n°138.
Traduit par Mathieu CHIRICO

Toute activité requière une rentrée d'informations, l'interprétation de ces informations, de la réflexion et une réponse appropriée. Sur un terrain de paintball, vous devez prendre de micro-décisions dans de micro-laps de temps et ce pendant tout le match. Prendre la bonne micro-décision au bon moment fera de vous un bon paintballer, mais pour être un excellent paintballer vous devez voir les choses de façon plus large.

Un retournement de situation peut parfois venir d'une micro-décision, ou de toute une série. Ce qui peut vous placer au bon endroit au bon moment par pure chance, mais ce n'est pas ce qu'il y a de mieux. Beaucoup de joueurs qui arrivent à faire péter un match voient grand lorsqu'il faut penser à un mouvement. Ce sont les grands maîtres, les joueurs d'échecs du paintball; ils pensent trois mouvements à l'avance. Pour être capable de "lire" un match vous n'avez pas besoin d'être un savant du paintball. D'abord vous devez comprendre que tout match a une histoire et que vous pouvez la lire mais aussi l'écrire. Comment faire ça ? Vous devez vous synchroniser sur le "rythme du jeu". C'est un concept qui s'apprend avec le temps.

GAMEBREAKER.

Des tonnes de PGI ont été écrites sur les "gamebreakers"; ce ne sera pas un article de plus sur cette espèce rare. Mais un article sur les ingrédients pour devenir un gamebreaker (l'abilité de "lire" le jeu). Un gamebreaker doit décrypter et analyser toutes les conditions que prennent en compte les bons joueurs, mais avec la capacité de comprendre l'état du match, ils peuvent profiter de la situation pour venir vous manger le derrière. Savoir où en est le jeu, ce n'est pas se rendre compte qu'on est dans la merde à un contre trois. Un vrai gamebreaker doit être capable de comprendre l'état du jeu et sa super-intuition doit lui donner l'avantage sur l'opposition. Un gamebreaker doit savoir quand danser la samba, le foxtrot ou le tango...

Lire le jeu et prendre une décision en conséquence reflète plusieurs aspects. Vous devez prendre en considération les conditions (comme le sol boueux qui vous ralentit), le team que vous avez en face, votre team, votre rôle dans le team, le temps restant pour le match, la couverture disponible, etc... A un niveau sub-conscient, beaucoup prennent ces facteurs en considération avant de faire un mouvement. Le moins connu et le plus important des ingrédients et d'être capable de comprendre le rythme du jeu; en d'autres mots lire le jeu.

Très bien, je sais que beaucoup d'entre-vous aime "dancer" sous la couverture de leurs arrières, mais cela n'a aucun rapport avec le rythme du jeu. Nous savons tous de quelle façon commence un match. Pour garder l'analogie musicale, on a trois notes de guitare, des percussions, et un cri du chanteur. Un match de paintball en tournoi commence par un Bang !

Il est facile de savoir comment répondre au début du jeu. Vous courez comme l'enfer pour sauver votre peau, ou vaporisez de la boule comme si vous étiez payé à la commission. Le break de départ connaît plusieurs actions standards, et vous avez désigné à chacun une de ces actions avant le match. Un long run, du pré-banking, du tir de précision, du ramping, ou tout autre action de folie pour déséquilibrer l'adversaire.

L'OEIL DU CYCLONE.

Un autre point à retenir dans un match de paintball est "l'acalmie", qui est un peu comme l'oeil au centre d'un cyclone. L'acalmie se produit juste après le départ quand les joueurs sont confortablement installés sous leur "couverture", reloadent, ou regardent autour. Quelque équipes ou joueurs individuels intelligents utilisent ce moment comme une opportunité. Si vous n'avez pas choisi le bon spot où vous poser après le break, votre jeu peut-être anéanti si un joueur adverse prépare un coup pourri pendant ce laps de temps pendant lequel il ne se passe rien. Vous pouvez (et devez) utiliser l'acalmie pour bouger vers votre deuxième position ou charger un joueur qui ne si attend pas.

Vous n'avez pas besoin d'être supra intelligent pour comprendre que c'est à ce moment que le jeu doit être débloqué par votre initiative. C'est à ce moment que votre plan pour vous rendre maître du jeu doit rentrer en action. Si les deux team se balancent des billes dans l'espoir de faire de l'élimination, vous devez bouger pendant l'acalmie pour prendre l'avantage.

TURN BABY TURN !

Le retournement du match et un autre élément du rythme à savoir lire. C'est au moment où une des deux équipes prend le dessus et acquière la capacité de gagner la partie. Ne croyez pas que c'est parce que vous êtes en sous-nombre que vous êtes en infériorité. La prise de l'avantage est une réalité du au positionnement des joueurs. Evidemment même si vous êtes optimiste à l'extrême, ne vous dites pas : "coooooool, je suis tout seul contre sept, je vais les manger !!!" Mais le rythme est plus important que le bilan lorsque celui-ci est de quelques têtes.

Je m'amuse souvent en spectateur à calculer les chances d'une équipe en jeu. En analysant comme ceci : "Jack est out, mais Jill est en bonne position, et les couvreurs sont sur tout les angles. Ils ont 8 chances sur 10 de gagner." Si vous êtes sur le terrain, faire ce constat est une chose vitale. Si vous pouvez le faire, vous saurez à quel moment passer l'action qui bascule la partie en votre faveur.

Le mot clé pour retourner un match est EXPLOITATION. Je ne parle pas de Marx et de son analyse sur le surplus du travail dans les classes ouvrières. Mais exploiter le moment. Si votre team à bénéficié d'un retournement (par plan ou par hasard...) c'est à vous de prendre les choses en mains et transformer le jeu en victoire. Si votre équipe va mal, vous devez exploiter le comportement des adversaires. Essayer de perdre avec style ! Revenir en arrière n'est pas forcément la meilleure solution. Face à l'opposition, il est temps de sortir le panache ; c'est le moment de devenir un Dieu du paintball.

LA DEBACLE.

Une équipe mise en débaclé est une équipe qui perd. Différents joueurs ont différentes approches de la meilleure voie pour "nettoyer" un team adverse. Il y a des joueurs qui ont un rôle spécifique dans le nettoyage. Cette variété de joueur est une force pour une équipe ; cela vous rend imprévisible (un point vital dans le déroulement d'un match). Si à deux vous prenez de l'angle sur le dernier joueur, et qu'un troisième de chez vous monte dessus, il est impossible de résister à cette attaque multi-facette.

Parfois, les choses peuvent paraître un peu confuses. C'est le "facteur psy". Si vos joueurs ne lisent pas le même message en même temps, alors il est possible qu'un joueur pense à se replier, alors qu'il est temps de monter finir le match. Dans un monde parfait, avec un team parfait, les joueurs sentent et interprètent le jeu de la même façon. Du loisir à la compétition, vous avez sûrement joué avec des personnes avec qui le "déclic" est automatique. Vous pensez qu'il faut bouger, et il pense que vous devez bouger et il vous couvre. Je suis sûr que les meilleures équipes mondiales possèdent deux voir trois joueurs capables de se synchroniser de cette façon. Si vous n'avez pas ces oiseaux rares dans votre formation, alors l'entrainement et l'analyse du jeu ainsi que la communication sont les clés. Jouez 2 vs 2, ou 3 vs 3 avec un loader pour aller de l'autre côté du terrain en une minute. Faites tourner les joueurs. Votre team doit chanter en coeurs pour être au dessus du lot. C'est cette voie qu'il faut travailler.



[[Accueil](#)]

[[ECHAUFFEMENTS](#)]

[[PRECISIONS DES](#)

[TIRS](#)]

[[SNAPSHOT](#)]

[[TIR EN COURSE](#)]

[[TRAINING 1](#)]

[[TRAINING 2](#)]

[[GESTION](#)]

[[PREPARATION](#)

[MENTALE](#)]

[[BREAKING IT IN](#)]

[[AGRESSIVE PLAY](#)]

[[DUMP ET](#)

[CHARGES](#)]

[[BOOM FOR](#)

[IMPROVMENT](#)]

[[BACK BONE](#)]

[[CONCEPT FIELD](#)]

[[BUSTA RYTHM](#)]

[[TAKE THE CUP](#)]

[[REGULARITE](#)]

[[SITTING GAME](#)]

[[CRAWLING -](#)

[RAMPING](#)]

[[FULL FRONTAL](#)]

[[MARCHAGE DES](#)

[TERRAINS](#)]



Approche de l'entrainement dans le paintball moderne

] ...Take the Cup... [

Article de Justin OWENS paru dans PGI n°140.

Traduit par Mathieu CHIRICO

La WorldCup à Orlando... considéré comme un des tournoi les plus difficile à gagner. Voyez donc, vous avez les meilleurs team de partout dans le monde. Et les raisons de la difficulté ? Vous devez jouer avec au top des capacités techniques et tactiques, avec le plus de régularité, et avec coeur et motivation.

TECHNIQUE.

Bien sur, la première chose dont vous aurez besoin pour jouer (et gagner !?) à Orlando c'est la capacité. C'est le fondement, ce qui détermine les performances de votre équipe. Si vous n'avez pas la technique pour gagner la coupe, soyez assuré que vous ne gagnerez pas. Car il y a toutes ces équipes qui elles possèdent la technique et l'utilisent. Alors qu'entend-je par "technique". Hé bien c'est le plus haut niveau auquel peut jouer un team, et c'est affecté par tout ce qui fait que vous êtes une équipe. Les capacités individuelles de chaque joueurs, comment ils communiquent, comment ils bougent, comment ils négocient une attaque pour percer une aile... Votre équipe doit être capable de lire le jeu, et comprendre exactement quels sont vos objectifs pour gagner match après match. La technique bien sur et importante, comme tout le reste ; mais comme je l'ai déjà dis, c'est la base des performances d'un team. Chaque équipe qui veut gagner à Orlando doit être capable de jouer extrêmement bien en permanence. Si vous ne pouvez appliquer cela, la victoire en Floride ne sera qu'un doux rêve !

REGULARITE.

Maintenant, vous devez avoir toute la technique, la capacité, le potentiel du monde de l'univers... ! Mais si vous n'êtes pas régulier dans l'expression de ces capacités en tant qu'équipe, vous pourrez une fois de plus effacer votre nom de la liste des vainqueurs. Pourquoi ça ? Simple : les capacités en solo ne vous mèneront pas loin. Lorsque vous aurez désherbé tout les joueurs sans technique du team, le prochain truc sera : "qui est plus régulier que le reste du pack ?"

Si vous avez un team à moitié parfait, il sera peut-être capable de battre de bonnes équipes sur plusieurs jours, mais pas régulièrement. Ce qui sépare les bonnes équipes des autres, c'est qu'elles peuvent jouer proche ou au max de leurs capacités en permanence. La difficulté en tournoi où il y a beaucoup de team (genre 150...) c'est qu'il vous faudra être régulier pour gagner votre poule de qualification. Après cela vous devrez être encore plus régulier pour gagner contre des équipes qui auront elles aussi étaient régulières dans leur poule. Et vous devrez encore être super régulier au top de la force quand vous rencontrerez les team qui sont réguliers en permanence. Donc plus vous serez régulier, plus vous gagnerez, et plus il faudra être encore plus régulier pour gagner des équipes de plus en plus régulières... ouf !

DU COEUR.

Le dernier mais pas le moins important. Je ne crois pas que l'on puisse voir un team sur le podium d'Orlando qui ne montre pas sa joie. Qu'est-ce que le coeur ? C'est le désir, la motivation , l'implication des joueurs, l'adrénaline qui vous pousse à vous dépasser... Les équipes qui ont du coeur sont celles qui ne se laissent pas envahir par la pression, car elles sont trop occupées à choisir la façon de manger l'adversaire pour le prochain match. Les équipes qui ont du coeur ne se laissent pas emporter par la rage ou la colère car elles peuvent internaliser leurs émotions pour en faire une arme de victoire sur le terrain. Elles n'abandonnent jamais. Elles ressentent, agissent, et se comportent comme une équipe. Chacun doit travailler pour les autres, et se focaliser sur une seule chose : la Victoire. Vous n'en verrez jamais une furieuse après un match décevant. Vous les verrez toujours concentrées jusqu'au dernier opposant. Les équipes qui ont du coeur n'espèrent pas la victoire, elles savent qu'elles ne peuvent que gagner. Ce sont les équipes qui décident de contrôler leur destiné, et ne laisse rien les distraire de leur objectif. Et quand elles gagnent, elles sont heureuses mais pas surprises. Ce sont les équipes qui jouent avec du coeur



[\[Accueil\]](#)

[\[ECHAUFFEMENTS\]](#)

[\[PRECISIONS DES
TIRS\]](#)

[\[SNAPSHOT\]](#)

[\[TIR EN COURSE\]](#)

[\[TRAINING1\]](#)

[\[TRAINING 2\]](#)

[\[GESTION\]](#)

[\[PREPARATION
MENTALE\]](#)

[\[BREAKING IT IN\]](#)

[\[AGRESSIVE PLAY\]](#)

[\[DUMP ET
CHARGES\]](#)

[\[BOOM FOR
IMPROVMENT\]](#)

[\[BACK BONE\]](#)

[\[CONCEPT FIELD\]](#)

[\[BUSTA RYTHM\]](#)

[\[TAKE THE CUP\]](#)

[\[REGULARITE\]](#)

[\[SITTING GAME\]](#)

[\[CRAWLING -
RAMPING\]](#)

[\[FULL FRONTAL\]](#)

[\[MARCHAGE DES
TERRAINS\]](#)



Approche de l'entrainement dans le paintball moderne] ...Régularité... [

Article de Nick BROCKDORFF paru dans PGI n°141.
Traduit par Mathieu CHIRICO

Bien, le sujet est donc la régularité. On m'a demandé de parler de ça parceque mon team (Ugly Duckling) est un des plus régulier en Europe, et mon ancien team (Berserks) probablement un des moins réguliers en Europe. Donc je suis dans la fantastique situation de pouvoir comparer les deux, et dire ce qu'il faut faire pour monter une équipe qui tienne la route.

Il ya un mot clé approprié pour la régularité : REPETITION. Ce que j'entends par là, c'est que plus vous mettez votre team dans une situation qu'il a déjà vécu, plus il sera capable de maîtriser cette situation. Cela veut dire qu'il ya un certain nombre de choses dont vous devez vous assurer de la bonne mise en place avant de pouvoir espérer rentrer dans une phase de plénitude. Bon la répétition ce n'est pas marrant si il s'agit de perdre ! Dans l'article qui suit je vais donc essayer de vous parler de l'élément le plus important pour que votre équipe soit fin prête pour être régulièrement victorieuse.

COMPOSITION.

Sans surprise, l'élément clé pour avoir un team régulier c'est sa composition. La bonne composition requière certains éléments : des joueurs dévoués, le sens de l'équipe, et un nombre limité.

DEVOUEMENT.

Pour moi, il n'ya rien de pire qu'un joueur qui n'est pas dévoué à la cause. Je n'ai rien contre les personnes qui font passer leur vie avant le paint ou qui en font un simple passe temps. Mais ces personnes n'ont rien à faire dans une équipe impliquée totalement dans un sport. Si ils ne peuvent assurer les entrainements, si ils préfèrent acheter une nouvelle paire de chaussures, ou un ordinateur plutôt que de préparer leur matériel de jeu le mieux possible, si ils annulent un tournoi à cause d'un anniversaire, ils ne sont pas dévoués à l'équipe. Mon seul conseil est de se débarrasser d'eux (je ve dire les exclure du team, pas les tuer !). Il peuvent ne quitter le team que pour une courte période, mais croyez-moi, les gens ne changent pas leur motivation de façon positive avec le temps. Donc il vaut mieux ne pas reprendre ce type de joueur, pour le bien être de votre équipe.

SENS DE L'EQUIPE.

C'est un concept un peu philosophique, et dans un sens il s'agit bien de ça. Essayez de me suivre. Si un joueur ne peut répondre à la question : "quel est ton style de jeu?" ou "quel est ta philosophie du paintball?", quelquechose ne tourne pas rond dans l'équipe. Comment pouvez-vous espérer que vos équipiers donnent le meilleur d'eux-même sur le terrain si ils ne savent pas ce qu'ils sont supposé faire? C'est une question que chaque joueur de l'équipe doit se poser. Si les joueurs savent ce que l'équipe représente, ils seront aptes à en réaliser les objectifs et à agir en rythme et coordination.

Chaque joueur doit savoir comment le team veut jouer au sens large. Donc, chaque fois qu'il fait un choix sur le terrain (bouger, couvrir, dumper, défendre...), il est certain de jouer en concordance avec la philosophie de l'équipe, et ne doit pas être blâmé pour les choix qu'il fait (seulement pour la médiocrité de l'exécution de ces choix). Toutes les équipes devraient faire une réunion à ce propos tout les six mois. Pour être sur que tout le monde soit bien synthonisé... (NDT : trop de la balle ce terme : synthoniser...).

NOMBRE LIMITE.

Chez les BERSERKS, nous avons 22 joueurs. J'ai honte de dire que c'était mon idée, une bien mauvaise idée. Si la composition est trop grande, vous aurez rapidement le problème d'avoir pleins de joueurs faussement motivés, parceque évidemment, les 22 ne viendront pas tous aux training ou sur les competitions.

De plus, même avec 22 joueurs nous n'avons jamais réussi à aligner plus d'une équipe sur le millénium. Le gros problème c'est que vous alignez une composition différente à chaque fois que vous jouez. La première chose pour un capitaine qui veut conserver de la régularité et des performances, est de ne pas changer plus de deux joueurs d'un tournoi sur l'autre. Vous devez conserver une symbiose au sein du team, pour que les arrières et avants aient l'habitude d'évoluer ensemble. Sur un circuit à 7 type Millénium, vous ne devez pas avoir plus de dix joueurs. Sur le circuit américain type NPPL, 14 est un maximum.

Si vous avez lu et fait tout ça et que vous êtes encore irrégulier, dites-vous qu'il n'y a pas que la composition.

TRAINING.

Assumant vos changement de joueurs, la prochaine étape est l'entrainement. Training, training et encore training ; simple non ?! Pas vraiment en fait ! Car vous n'avez pas seulement besoin de vous entrainer, mais surtout de vous entrainer dans le bon sens. Si vous vous focalisez sur le circuit Millénium, comment faire? Tout d'abord, vous devez assignez de bonnes positions à vos joueurs. C'est une des choses les plus importantes pour la régularité de votre équipe, que vos joueurs ne changent pas de position toutes les semaines. Vous devez décider une fois pour toutes qui a le talent pour jouer tel poste. Si vous ne savez pas de quoi je parle, voici quelques indices.

Les arrières doivent être cool et zen. Ils ne doivent pas paniquer si il se passe quelquechose à l'avant. Tout peut-être appris ensuite (précision, position, communication, coordination du team, indications aux avants). Si votre arrière a tendance à perdre sous la pression, ce n'est pas le bon poste pour lui. Vous devez placer votre meilleur communicant au centre, pour répartir la comm sur le terrain, il devra être aussi un des plus mobile, pour basculer sur les côtés faibles.

Les avants doivent avoir une grande qualité : la Patience. Le nombre de fois où j'ai vu des avants arriver sur leur obstacle pour se faire sortir 30 sec plus tard... Si vos avants font cette erreur, ils doivent passer à une autre position. Un avant doit comprendre qu'il n'est pas indispensable pour gagner le match. Il peut même faire gagner sans tirer une seule fois, simplement parcequ'il attire l'attention et les tirs adverses de façon à laisser de la marge à ses équipiers. Il doit aussi posséder ces capacités : vitesse, snap-shoot, imprévisibilité, tir ambidextre.

Je vous explique. Les avants ont besoin de bouger rapidement. Le snap permet de tirer sans s'exposer lors de duels. L'imprévisibilité est ce petit grain de folie qui caractérise si bien les avants. Le tir ambidextre est utile vu les positions que les avants sont souvent obligés de prendre pour rester dans le jeu.

Une fois que vous avez composé votre team de rêve, il est temps de s'entrainer avant de voir les effets de cette configuration de jeu. Il ya deux parties. L'entrainement entre vous. Avants contre arrières, deux contre trois... binômes arrière/avant, et si possible votre format de prédilection (5, 7, ou 10...) contre d'autres équipes. C'est le meilleur moyen de préparer des tournois. Lors de training contre votre team, vous travaillez vos capacités techniques. Contre d'autres team, vous travaillez des phases de jeu (comm, mouvement, coordination, couverture, etc...).

Vous êtes maintenant prêt pour vous lancer dans le circuit de votre choix, histoire de tester votre régularité. Mais ce n'est pas fini. Il ya des choses à prendre en compte pendant le tournoi pour bénéficier de tout les changements faits à votre équipe.

PRE-GAME.

Marchez le terrain proprement. Une équipe qui ne passe pas au moins 45 min à marcher un terrain artificiel, ne fait pas un bon travail. Chaque joueur doit connaître chaque bunker sur le terrain (des deux côtés). Il faut connaître tout les axes de tirs aveugles, de tirs longue distance. Tout le monde doit savoir ce que va faire chacun de ses équipiers. Et chaque joueur doit connaître le 2nd, 3ième, et 4ième mouvement de chacun. Dessinez chaque terrain sur une feuille de papier pour pouvoir en discuter tranquillement dans les stands.



[[Accueil](#)]

[[ECHAUFFEMENTS](#)]

[[PRECISIONS DES TIRS](#)]

[[SNAPSHOT](#)]

[[TIR EN COURSE](#)]

[[TRAINING1](#)]

[[TRAINING 2](#)]

[[GESTION](#)]

[[PREPARATION](#)]

[[MENTALE](#)]

[[BREAKING IT IN](#)]

[[AGRESSIVE PLAY](#)]

[[DUMP ET](#)]

[[CHARGES](#)]

[[BOOM FOR](#)]

[[IMPROVMENT](#)]

[[BACK BONE](#)]

[[CONCEPT FIELD](#)]

[[BUSTA RYTHM](#)]

[[TAKE THE CUP](#)]

[[REGULARITE](#)]

[[SITTING GAME](#)]

[[CRAWLING -](#)]

[[RAMPING](#)]

[[FULL FRONTAL](#)]

[[MARCHAGE DES](#)]

[[TERRAINS](#)]



Approche de l'entraînement dans le paintball moderne] ...Sitting Game... [

Article de Chris LASOYA paru dans PGI n°142.
Traduit par Mathieu CHIRICO

Jouer au paintball aujourd'hui est très différent de ce que c'était au début. Les trucs qu'ont utilisés à l'époque sont presque inutiles maintenant, et être furtif est devenu un passe temps obsolète. Avec la cadence de tir actuelle, vitesse, agilité, et rapidité de pensée sont les outils à avoir sur le terrain. Beaucoup de nouveaux joueurs dans ce sport veulent savoir comment prendre l'ascendant sur des équipes expérimentées. Dans cet article, je vais vous donner un aperçu de ce qu'il faut faire et ne pas faire pendant le jeu.

Je souhaite que certains joueurs dans le monde puisse se regarder et dire, "Bordel, à quoi je pensais en faisant ça!" A jouer à un niveau "professionnel" depuis si longtemps, vous pensez peut-être que les pros connaissent tout. Hé bien pas du tout, mais on continue à le penser. En ces jours je continue d'apprendre, et c'est fantastique d'avoir de jeunes esprits dans les équipes qui vous donnent leur point de vue sur des choses que les anciens n'ont pas vu. Dans les divisions "Pro", les teams ont entre 12 et 13 joueurs. Cela laisse du temps aux joueurs de réserve pour regarder jouer les autres équipes, et voir ce qu'ils peuvent faire contre vous.

Un autre avantage et de pouvoir utiliser ces joueurs pour qu'ils regardent et analysent votre propre jeu. Vous pourrez voir les erreurs de votre team, ou un mouvement qui permet de gagner plus vite. Si vous ne changez pas vos mouvements, une bonne équipe le verra et s'en servira pour vous battre. Dans le passé, il y avait plusieurs voies pour faire péter un jeu en forêt. Vous pouviez jouer le même terrain toute la journée et ne jamais faire la même chose. Aujourd'hui, sur un concept field, la plupart des équipes sont forcées de prendre les mêmes obstacles match après match. On ne peut pas faire autrement, et vous savez où les équipes vont placer leurs joueurs. A cause de ça, vous devrez changer légèrement votre tactique de jeu entre les qualifs et les finales. Même lorsque le terrain ne change pas, et que vous savez où tout le monde se place, vous pouvez trouver des alternatives à vos déplacements pour rejoindre votre obstacle.

SUPPORT TOTAL.

Voilà tout ce que vous pouvez changer en tant que joueur attaquant, mais le rôle des arrières peut changer un peu aussi. Du fait que les teams peuvent changer leur façon de jouer, vos couvreurs peuvent perdre une cible au moment du départ, ou même ne tirer sur rien du tout. Pour éliminer ce problème, il faut que les avants stopent leur course plus tôt et tirent sur les arrières. En même temps, vos arrières tirent sur leurs arrières. Les terrains étant plus court en ce moment, vos tirs seront les bienvenus, non pas parce que vous pourrez faire des éliminations, mais parce que ce sont des tirs en aveugles et que les adversaires ne les verront qu'une fois qu'ils seront Out.

En éliminant leurs arrières, vous laissez les avants sans couverture. Ce qui laisse une opportunité à vos avants de faire mouvement sans danger sur le terrain. Une énorme et habituelle erreur de la part des équipes est la façon de pousser une attaque quand elles ont l'avantage. Beaucoup de teams vont juste envoyer un gars pour dumper un ou deux joueurs. Pendant ce temps il n'a pas de support et après s'être fait éliminé à son tour, les adversaires vont reboucher le trou. A la base c'est un bon mouvement. Mais qu'a-t-il fait de bon à part éliminer deux joueurs? Rien, car aucun de ses équipiers n'a profité de ce mouvement.

Dès que vous prenez l'avantage avec des éliminations, poussez doucement le jeu sur le terrain entier. Faites un mouvement agressif sur une bande, et reportez le sur le middle ou l'autre bande. En faisant cela vous contrôlerez la totalité du terrain et éliminerez les adversaires en utilisant les angles. Cela vous protégera aussi de la perte d'un joueur isolé. C'est très important car aujourd'hui un joueur compte pour des points même s'il n'est pas Out. Avant vous pouviez sacrifier un joueur ou deux et conserver les 100 points du Max. Ce n'est plus le cas, et j'ai vu des équipes perdre pour un seul point. C'est pour cela qu'une poussée moins rapide est utile. En y allant doucement, vous verrez aussi certains angles qui sont passés inaperçus au marchage.

CONNAITRE SON ROLE.

Quelque chose que les joueurs oublient lorsqu'ils jouent est leur rôle dans le match. Connaître votre rôle est crucial pour gagner la partie. Les tactiques sont basées sur le fait que chacun sait ce qu'il a à faire. Si une personne ne fait pas ce qui est prévu, cela va affecter la façon de jouer de toute l'équipe et lui coûtera la victoire. Le rôle de chaque joueur sur le terrain complète le mouvement que va faire un équipier.

Le rôle des joueurs décide de l'équipement qu'ils vont utiliser. Vous ne verrez jamais un attaquant avec un canon de 18 pouces, une bouteille 2 litres ou un pack 12 pots. Soyez sûr que votre matériel correspond à ce que vous faites. Certains joueurs ne prennent pas les mêmes positions suivant les matches; ils doivent donc réadapter leur équipement. Si vous ne connaissez pas bien vos adversaires, ou que vous voulez savoir où vont jouer certains joueurs, regardez leur équipement. Dans chaque team il y a un "killer" capable de faire des dégâts chez les adversaires. Je vous recommande de toujours essayer de le repérer pour le mettre Out le plus tôt possible



[[Accueil](#)]

[[ECHAUFFEMENTS](#)]

[[PRECISIONS DES
TIRS](#)]

[[SNAPSHOT](#)]

[[TIR EN COURSE](#)]

[[TRAINING 1](#)]

[[TRAINING 2](#)]

[[GESTION](#)]

[[PREPARATION
MENTALE](#)]

[[BREAKING IT IN](#)]

[[AGRESSIVE PLAY](#)]

[[DUMP ET](#)

[CHARGES](#)]

[[BOOM FOR](#)

[IMPROVMENT](#)]

[[BACK BONE](#)]

[[CONCEPT FIELD](#)]

[[BUSTA RYTHM](#)]

[[TAKE THE CUP](#)]

[[REGULARITE](#)]

[[SITTING GAME](#)]

[[CRAWLING -](#)

[RAMPING](#)]

[[FULL FRONTAL](#)]

[[MARCHAGE DES](#)

[TERRAINS](#)]



Approche de l'entrainement dans le paintball moderne] ...Return To Crawl... [

Article de David JARVIS paru dans PGI n°142.
Traduit par Mathieu CHIRICO

Le ramping (ou crawling) est une des techniques de paintball qui, une fois apprise et correctement exécutée, est comme une drogue. Coller votre face dans la poussière et vous frotter par terre avec les billes qui sifflent au dessus de votre tête et une des meilleurs sensations du jeu. Bon, mais c'est quoi en fait? Le crawling est fonctionne à l'encontre de votre instinct primaire pendant le jeu. Le crawling est une contradiction. Vous faites un mouvement agressif vers les adversaires, mais votre marqueur est hors de son champ d'action, et votre vision ainsi que votre habilité à répondre à un changement de situation est inexistante.

Se prendre pour un serpent pour ramper vers quelqu'un est une des techniques les plus oldskool qui puissent ressurgire dans le jeu moderne. Le paintball est un sport dynamique et extrême, mais on reste tous admiratifs devant une manoeuvre de ramping proprement réalisée. Faire le serpent, surgir et dévaster l'opposition est quelque chose que l'on veut refaire une fois essayé.

Je pense que l'accoutumance au ramping n'est pas juste du au fait que cela permet de faire craquer un jeux sur de nouveaux angles. Ce plaisir relève de ce qui nous fait aimer le paintball : monter d'adrénaline, trépidation, rester dans l'expectative. Je ne vous parle même pas de la gloire lorsque vous éclaterez le match grâce à votre mouvement...!

THE MASTER.

Les quelques principes clés du crawling sont :

- 1- Soyez plat, restez plat. C'est le seul moyen de ne pas être vue. Pour réussir cela il faut de l'entrainement. Les fesses, le marqueur et le loader doivent être hors de visée. Seulement lorsque vous êtes arrivé à votre objectif et que vous êtes en position, vous pourrez jeter un oeil.
- 2- Ne tirez pas trop tôt, attendez le moment où vous aurez le plus d'impact et le plus de chance de rester dans le jeu. La tentation de tirer le premier type que vous voyez doit être éradiquée de votre esprit. Souvenez-vous que vous êtes plus bas que la cible... mais qu'il reste tout ses équipiers.
- 3- Ecoutez vos équipiers qui annoncent tout ce qui se passe dans le jeu.
- 4- Evitez de ramper sous les lignes de tir...!
- 5- Utilisez la couverture de vos arrières. Car même si vous êtes à découvert pour tirer, tant que les adversaires ne vous voient pas, ils ne vous tirent pas dessus.
- 6- Respirez. Le crawling peut-être très fatigant !
- 7- Soyez patient. Tant que vous rampez, vous ne vous exposez pas...

Je pense que ces principes rappellent les bases d'un bon ramping. Qu'il soit plannifier ou spontané, le crawling fait appelle aux mêmes techniques. Un détail important : pendant le ramping, vous ne parlerez probablement pas à vos couvreurs. Donc assurez-vous qu'ils connaissent l'endroit où vous vous lèverez. Sils vous voient c'est bon, mais pour les arrières, rien n'est plus désagréable de ne pas savoir où se trouvent leurs joueurs. Car normalement un joueur qui ne parle pas est considéré comme Out.

OBJECTIF.

Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi vous rampez? Il vous faut un objectif pour le ramping. Ne le faites pas juste pour le fun (pas sur un tournoi !). Le crawling est une façon d'atteindre une position qui permet de faire un maximum de dégats chez l'adversaire, grâce à l'effet de surprise. De plus vous gagnez du terrain sur les opposants. Ne faites pas de ramping si vous allez vers une position isolée du reste du team, ou si vous finissez exposé plus que nécessaire.



[\[Accueil\]](#)
[\[ECHAUFFEMENTS\]](#)
[\[PRECISIONS DES TIRS\]](#)
[\[SNAPSHOT\]](#)
[\[TIR EN COURSE\]](#)
[\[TRAINING 1\]](#)
[\[TRAINING 2\]](#)
[\[GESTION\]](#)
[\[PREPARATION MENTALE\]](#)
[\[BREAKING IT IN\]](#)
[\[AGRESSIVE PLAY\]](#)
[\[DUMP ET CHARGES\]](#)
[\[BOOM FOR IMPROVMENT\]](#)
[\[BACK BONE\]](#)
[\[CONCEPT FIELD\]](#)
[\[BUSTA RYTHM\]](#)
[\[TAKE THE CUP\]](#)
[\[REGULARITE\]](#)
[\[SITTING GAME\]](#)
[\[CRAWLING - RAMPING\]](#)
[\[FULL FRONTAL\]](#)
[\[MARCHAGE DES TERRAINS\]](#)



Approche de l'entrainement dans le paintball moderne] ...Full Frontal... [

Article de David JARVIS paru dans PGI n°140.
Traduit par Mathieu CHIRICO

La personnalité et l'approche du paintball ont une grande importance dans le rôle que vous jouez dans une équipe de paintball. Cela implique que la façon dont vous jouez est affectée par certains facteurs. Ce facteur "X" détermine votre façon de jouer, la position que vous devriez probablement jouer, et le niveau de jeu que vous pourrez finalement atteindre. Si il est un rôle dans un team de paintball qui dépend totalement de qualités innées, attitude et personnalité c'est bien celui d'avant (ou attaquant). En fait je pourrais même dire que l'on apprend pas à être un avant. Vous en êtes un ou pas. C'est pourquoi la seule chose que vous pourrez lire sur les avants est qu'il s'agit de cette petite élite de joueurs qui peuvent faire craquer le match, faire des trucs de fantômes et être un danger pour les adversaires.

Mais si vous avez de quoi faire un avant, alors j'ai quelques tuyaux pour vous. Si vous êtes capitaine et que vous voulez identifier un bon avant, ou que vous voulez vous essayer à cette position, cet article va vous aider.

Tout d'abord qu'est-ce qu'un avant ? Il ya plusieurs positions prédéfinis pour la compétition, mais les avants sont ceux que toute équipe se doit de posséder. Les avants vont loin, s'exposent peu, et peuvent débloquent un match sous la couverture des arrières. Ils sont ceux qui ont la capacité de faire péter le jeu et vous donnent la victoire. Cela ne doit pas éluder le rôle des autres joueurs, car toutes les positions sont essentielles, mais le jeu des avants est la clé pour gagner régulièrement. Vous pouvez avoir le meilleur support, faire le jeu sur les bandes, vous allez vers une voie sans issue. La différence entre une bonne et une excellente équipe se joue vers le tiers-milieu du terrain.

COMETH THE HOUR.

Les avants sont de plus en plus importants dans les compétitions sur concept field. Les concept field encouragent certaines équipes à rester en arrière, derrière de beaux obstacles bien gros... Il faut quelque chose de plus pour gagner. Sur concept on ne peut pas ramper, et les lignes de tirs sont parfois difficiles. Donc il faut une combinaison de compétences athlétiques, des techniques, et des billes pour faire péter le match.

Certains n'aiment pas l'approche tactique du paintball, et il est vrai que les tactiques sont limitées sur un supairball. La base est d'avoir un premier mouvement, et un deuxième. Le tir en cloche et la connaissance des bunkers stratégiques est aussi importante. Une fois que vous avez vérifié où tirer depuis l'arrière, et que vos couvreurs connaissent leurs positions, vous devez identifier les obstacles de tiers-milieu où vont se placer les autres joueurs et les obstacles où ne doivent pas aller les adversaires.

Pour éviter le jeu statique, les concept field sont montés de façon à favoriser le jeu agressif, et il ya des bunkers placer vers le milieu du terrain. Les joueurs qui vont prendre ces bunkers en milieu pour détruire l'opposition sont vos starplayer adorées.

LA NATURE DE LA BÊTE.

Alors, comment faire un bon avant ? Il doit courir vite. Si vous avez un athlète capable de courir 20 mètres comme la foudre, c'est lui. En tournoi, vous devez en tant qu'avant profiter de la couverture de vos arrières pour courir loin ; si vous ne pouvez pas le faire, vous serez une perte de temps et de points pour tout le team. Vous devez donc travailler votre vitesse, ainsi que votre capacité à tirer précis en mouvement et aussi à arriver sur un bunker déjà en position de tir.

Aussi dans les attributs physiques, un avant doit avoir une musculature lui permettant de réagir vite et sans hésitation. Il faut être souple et énergique. Pas besoin d'être petit ou taillé comme un coureur de 100 m. Il monte son gun pour un snap shoot et le bascule ailleurs pour tirer un autre angle. En un clin d'oeil il permute de l'autre côté de son obstacle, gauche, droite, gauche, droite...etc. Un avant doit jouer avec deux adversaires en même temps. Il doit être dans et hors de la couverture de ses équipiers. En gérant les deux il doit repérer les opportunités.

L'autre aspect est d'être capable de jouer sous les tirs adverses et amis. Après le break de départ, ou en bougeant vers une seconde position vers le milieu de terrain, les avants prennent tout les tirs adverses. L'avant doit donc choisir sa position de tir parmi toute une variété, et utiliser le snapshot dans des positions souvent inconfortables. En même temps il doit rester dans le jeu pour éliminer des opposants. Les avants ont les meilleurs angles sur les adversaires. De la même façon que le chat et la souris, l'avant doit être le meilleur joueur en duel du team. Entraînez-vous donc au snapshot et muscler vos jambes et ventre petit ventre...

De même que la vitesse, travaillez votre souplesse par quelques exercices de stretching avant chaque match (en plus c super mytho...). Vous devez être capable de changer de position le plus vite possible.

KILLA INSTINCT.

Vos avants doivent être agressifs. Si une position est bloquée par un joueur ils doivent monter pour le prendre. L'avant doit être un joueur capable de voir quand bouger pour descendre l'opposition rapidement.

Il doit pouvoir bouger pour ouvrir les angles sur les joueurs les plus ennuyeux. Un avant ne peut pas courir 20 mètres et se poser. Si il ne tient aucun angle il doit bouger pour en trouver d'autres, ou monter sur un adversaire pour le charger.

Cela ne veut pas dire que les attaquants n'ont pas d'imagination. Ils sont probablement les joueurs qui en ont le plus. Ils doivent savoir prendre un joueur sans leur couverture, ils peuvent tirer en aveugle, ils peuvent couvrir un autre joueur en déplacement middle ou sur une bande. Un avant est le joueur le plus versatile du terrain. Il ne doit pas être sujet à la vision tunnel, et doit vérifier autour de lui en permanence. Il ne doit pas faire passer sa gloire personnelle avant le reste. Si il a fait sauter deux ou trois joueurs, son boulot est rempli. Pour cette raison, il est aussi le joueur le moins prudent dans le sens où il ne doit pas avoir peur de se faire sortir sur une action.

Les arrières sont là pour finir le travail ; alors encouragez les avants à se sacrifier pour la gloire de l'équipe. Il n'est pas nécessaire à un avant de communiquer beaucoup. Il peut demander un support, mais surtout il doit écouter plus que parler. Il doit écouter les joueurs derrière lui qui lui disent où sont les adversaires qu'il ne voit pas. Donc l'attaquant doit être toujours prêt à faire quelque chose. Certains peuvent le faire d'eux même, d'autres ont besoin d'encouragements avant le match.

Certains avants fonctionnent de paire avec un arrière ou un ailier qui comprend le jeu de la même façon. Le meilleur binôme que j'ai pu voir était dans le team Fifteen Minute Of Fame. Il y avait comme une sorte de télépathie. L'un regardait à gauche, l'autre à droite. Quand l'un bougeait, l'autre était déjà en train de couvrir. Donc, si vous avez un bon avant c'est bien ; si vous avez un bon binôme d'avant cela fonctionne aussi.

Finalement un avant peut être satisfait lorsqu'il atteint sa position loin après le départ. Mais ne vous obstinez pas à prendre le plus loin. Un obstacle plus près, puis un saut d'un mètre est préférable. Vos avants doivent donc être rapides, agressifs, compacts. Si vous en êtes, travaillez votre technicité. Et si vous jouez surtout sur supairball, vous devez rêver de berlingot et de roquette middle...



[[Accueil](#)]

[[ECHAUFFEMENTS](#)]

[[PRECISIONS DES](#)

[TIRS](#)]

[[SNAPSHOT](#)]

[[TIR EN COURSE](#)]

[[TRAINING1](#)]

[[TRAINING 2](#)]

[[GESTION](#)]

[[PREPARATION](#)

[MENTALE](#)]

[[BREAKING IT IN](#)]

[[AGRESSIVE PLAY](#)]

[[DUMP ET](#)

[CHARGES](#)]

[[BOOM FOR](#)

[IMPROVMENT](#)]

[[BACK BONE](#)]

[[CONCEPT FIELD](#)]

[[BUSTA RYTHM](#)]

[[TAKE THE CUP](#)]

[[REGULARITE](#)]

[[SITTING GAME](#)]

[[CRAWLING -](#)

[RAMPING](#)]

[[FULL FRONTAL](#)]

[[MARCHAGE DES](#)

[TERRAINS](#)]



Approche de l'entrainement dans le paintball moderne] ...Marchage... [

Article de Mathieu CHIRICO.

Mettez vous sur une base et observez l'ensemble du terrain. Commencez par repérer les axes de course et les couloirs de tir les plus évidents.

En commençant par ceux du fond, placez-vous derrière chaque obstacle du terrain. Vous devez être capable d'anticiper toutes les positions du jeu. Même celles que vous ne jouerez pas.

Sur chaque obstacle, vérifiez tout les angles de tir possible : droite/gauche, haut/bas, snapshot, blindshoot, etc...

Essayez plusieurs solutions pour le prochain mouvement. Et de même en allant sur un module, essayez plusieurs façons d'arriver dessus : debout, en courant, en marchant, slide, superman ...etc.

Faites cela d'une base jusqu'à l'autre. Une fois le terrain et ses possibilités en tête, commencez à élaborer les meilleurs mouvements à effectuer en match. Un mouvement doit se construire du départ de base jusqu'au dump final du dernier couvreur adverse. Même si en jeu vous ne pouvez pas respecter ce schéma, il est très important de se donner une ligne de conduite et de s'y tenir. C'est la base du jeu d'équipe. Chaque joueur du team doit connaître par coeur son mouvement et surtout être synchro avec le reste du groupe.

Effectuer le "marchage" en "marchant". Vous devez en profiter lorsque vous vous déplacez entre deux modules pour regarder autour de vous et constater de quelle façon se modifient les angles de tirs. Certains obstacles paraissent prenables et au dernier moment l'adversaire peut vous voir. Inversement, vous pourrez être exposés alors que l'adversaire est toujours occupé sur une autre bande.

Une fois votre tactique en place, faites une répétition générale du mouvement. L'équipe en départ de base, comme pour un match. Toujours en marchant pour vérifier si vous bougez au bon moment par rapport à vos équipiers. Quand cela vous semble au point, refaite le en partant de l'autre base au cas ou le terrain ai un problème de symétrie... Il est indispensable de marcher les deux côtés d'un terrain pour éviter les embrouilles de dernière minute.

Rappelez-vous, il faut marcher TOUT les obstacles du terrain. Il faut compter entre 40 et 60 minutes pour faire tout ça correctement. Alors pensez-y à l'avance. Même pour une manche de ligue, il est bon de se prévoir l'après-midi de la veille pour le marchage. Vous verrez que le team sera plus à l'aise et confiant que ceux qui débarquent le matin pour marcher en 10 minutes pendant le brief des capitaines.



[\[Accueil\]](#)

[\[ECHAUFFEMENTS\]](#)

[\[PRECISIONS DES
TIRS\]](#)

[\[SNAPSHOT\]](#)

[\[TIR EN COURSE\]](#)

[\[TRAINING1\]](#)

[\[TRAINING 2\]](#)

[\[GESTION\]](#)

[\[PREPARATION
MENTALE\]](#)

[\[BREAKING IT IN\]](#)

[\[AGRESSIVE PLAY\]](#)

[\[DUMP ET](#)

[CHARGES\]](#)

[\[BOOM FOR
IMPROVMENT\]](#)

[\[BACK BONE\]](#)

[\[CONCEPT FIELD\]](#)

[\[BUSTA RYTHM\]](#)

[\[TAKE THE CUP\]](#)

[\[REGULARITE\]](#)

[\[SITTING GAME\]](#)

[\[CRAWLING -
RAMPING\]](#)

[\[FULL FRONTAL\]](#)

[\[MARCHAGE DES
TERRAINS\]](#)