



Golf et Attitudes mentales.



« **ComMENTALEZ**-vous bien ? »

Le Golf, un jeu d'influences mentales.

CADEAU 2017



Lettre de bienvenue

Chers lecteurs et chères lectrices, bonjour !

L'auteur de ce livre, Bruno Pardi mon père, vous propose un moment de partage sur le golf et le mental. Pour ma part, je vous accompagnerai tout au long de ce document à travers quelques photos d'agrément.

Puis en page 75, nous vous donnons rendez-vous pour vous présenter mon projet sportif Golf Professionnel qui débutera dès juillet 2019, à la fin de mes études.

Peut-être serez-vous en mesure de me soutenir financièrement ou de tout autre manière sur ce défi sportif que nous vous proposons de partager. Pour l'heure, je vous souhaite une bonne lecture et une très bonne année golf, avec vos nouvelles attitudes mentales sur le parcours et à l'entraînement.

Je vous informe qu'une version livre papier est disponible en série limitée sur www.golfdesmarques.com

Marie Pardi



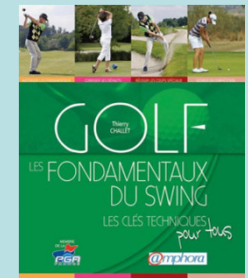
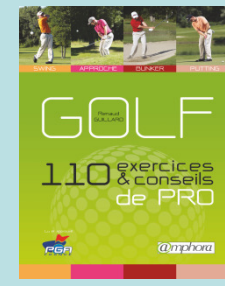


Bruno Pardi est responsable de l'enseignement sur le Golf International de Grenoble. Sa formation d'entraîneur s'appuie sur un cursus et des diplômes complémentaires :

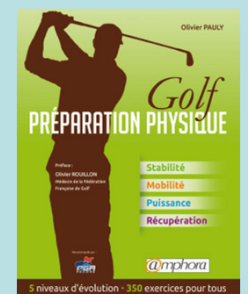
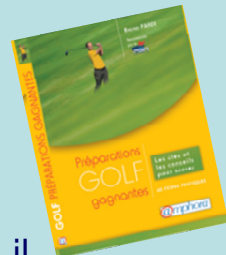
DESJEPS Performance Sportive Golf, Licence Entraînement UFR STAPS, Diplôme universitaire en coaching et préparation mentale.

Bruno vous propose de découvrir un discours original sur l'accompagnement mental appliqué au golf. De nouvelles attitudes mentales au service de votre jeu.

Découvrez également aux Éditions Amphora une collection complète d'ouvrages qui couvrent l'ensemble des problématiques du golfeur !



Découvrez aux éditions Amphora
 2 ouvrages du même auteur sur le golf :
 « **Jouez au golf Intelligemment** »
 ou les bases stratégico-tactiques du golf.
 « **Préparations Gagnantes** »
 ou comment s'entraîner au golf ?



Concepteur et initiateur de plusieurs outils pédagogiques dédiés à l'enseignement du golf, il est également l'auteur de concepts mentaux spécifiques au jeu de Golf à découvrir dans cet ouvrage tels que :

- Les phases mentales du jeu de golf.
- Le golf, un jeu d'influences.
- Scorez-vous bien !
- La Zone du ventre mou.
- L'E.P.P. (Expérience Pratique Positive).





Introduction

« Golf et Attitudes mentales »

Bruno
PARDI

4 années ont permis à l'auteur d'élaborer ce 3ème ouvrage sur le modèle des précédents. Un système de fiches qui tend certes à « saucissonner » les éléments d'une seule et même activité, mais qui facilitera votre lecture. Il vous sera d'ailleurs rappelé régulièrement que les contenus abordés sont souvent mis en jeu simultanément et s'influencent mutuellement.

Pourquoi Golf et Attitudes mentales ?

- Tout d'abord pour venir compléter les premières approches du mental déjà abordées dans le jeu de golf.
- Sans doute aussi parce que le golf se prête aisément à ce facteur de la performance.
- Car peu de spécialistes du jeu de golf ont écrit sur le mental en golf.
- Car la plupart des ouvrages sur le mental sont transversaux à la majorité des activités sportives, sans forcément toucher du doigt la spécificité du jeu de golf.
- Aussi pour venir dénoncer quelques discours sur le jeu de golf et le mental.

Le domaine du mental est tellement large qu'il ne s'agira pas ici de tout présenter ou aborder. D'ailleurs avons-nous la même vision de ce que comprend le mental ? Ce document, à travers une vision complémentaire, vous propose d'alimenter votre vision du mental en lien avec votre jeu de golf.

Ce livre traite des interactions possibles entre : l'humain (le golfeur) et le golf, en partant des 3 principes suivants :

- 1- Le golf joue un rôle de stimulus mental sur le golfeur.
- 2- Nous ne réagissons pas tous de la même manière face aux mêmes stimuli.
- 3- Nous ne sommes pas tous égaux sur le plan mental, comme sur le plan des qualités, physiques, de coordination, intellectuelles, émotionnelles ou techniques.

Découvrez ce que le jeu de golf **peut** solliciter, réclamer ou éprouver mentalement chez les joueurs. Découvrez où se situe le « mental spécifique » à l'activité du jeu de golf en compétition.

Si la visualisation, la gestion du stress et de la motivation sont des composantes mentales transversales à la plupart des activités sportives, ou se cache alors les spécificités mentales du jeu de golf ?





Sommaire

- Partie 1- *Le mental en golf.*
- Partie 2- *Les deux facteurs clés de la performance.*
- Partie 3- *Phases mentales du jeu.*
- Partie 4- *Le golf un jeu d'influences.*
- Partie 5- *Scorez-vous bien !*
- Partie 6- *Affectivités.*
- Partie 7- *Stress et émotion.*
- Partie 8- *Des solutions mentales.*
- Partie 9- *Le projet Professionnel de Marie.*

Je dédicace ce livre aux jeunes joueurs de la ligue de Golf Rhône-Alpes que j'ai pu voir évoluer depuis plusieurs années au cours de différentes épreuves. Leurs déboires et leurs joies ont été une source inépuisable d'inspiration.

Remerciements : Je remercie les différents coachs, issus de divers univers sportifs, qui ont participé activement à l'élaboration de cet ouvrage.

Merci aussi aux formateurs et intervenants du D.U. en Coaching et préparation mentale de l'Université de Bourgogne qui m'ont permis de mieux comprendre et de mettre en évidence le jeu des influences mentales dans lequel s'inscrit souvent le jeu de la plupart des golfeurs, du débutant au plus haut niveau.

Je remercie également le Golf International de Grenoble pour l'utilisation des photos qui sont venues agrémenter cet ouvrage. Je vous invite d'ailleurs à venir découvrir le parcours de Bresson, conçu par Robert Trent Jones junior, à la fois pour le dessin des trous et les vues panoramiques qu'il offre sur les massifs environnants.

Merci aussi à La PGA France, association des professionnels de Golf (Enseignants et joueurs) pour sa confiance renouvelée.





Golf et Attitudes mentales.

Partie 1



Le mental en golf.



LE MENTAL EN GOLF. Vrai ou faux ?

F1-1

« **Le mental fait la différence à haut niveau.** » N'avez-vous jamais entendu pareille affirmation ?
« *A haut niveau les joueurs savent faire tous les coups, ce qui fait la différence c'est le mental.* »

Réponse : **FAUX**

Imaginez deux joueurs classés 36 qui jouent la finale du championnat de leur Club en match-play dans leur série. Un match très serré, disputé au couteau, dont on ne devine encore pas l'issue au trou N°14, et dans lequel la dimension mentale a déjà toute sa place. Qu'il s'agisse d'enfants ou d'adultes, quel que soit le niveau, le mental est en jeu. Même lorsque 2 amis se retrouvent pour leur partie dominicale, et qu'ils mettent un pot en jeu, leur mental entre en jeu et peut faire la différence. A tous les niveaux le mental peut faire la différence.

« **Une bonne technique peut compenser une défaillance mentale.** »

En 2013 avec 4 coups d'avance au départ du dernier tour du masters, Rory Mac Ilroy est en passe de gagner son premier majeur. Malheureusement, il craque et explose littéralement en plein vol. A l'issue des neuf premiers trous il avait déjà perdu son avance, ses espoirs, et rendra une carte catastrophique. Quelques semaines plus tard, il gagne l'US Open....YES ! Croyez-vous que Rory ait changé de swing pour gagner l'US Open suite à sa décomposition au masters ? NON.

En 2014, Adam Scott, connu pour le côté académique de sa technique de swing, se retrouve au dernier tour d'un tournoi pour devenir N°1 mondial. Lui aussi craque et explose en plein vol au dernier tour en rendant sa plus mauvaise carte des 4 tours, et une des 3 plus mauvaises cartes du champ des joueurs présents. Croyez-vous qu'Adam Scott ait perdu son swing « modèle » au départ du dernier tour ? NON.

En fait, aucune mécanique de swing, aussi bonne soit-elle, ne peut compenser une défaillance mentale. Ce concept avait été développé à l'époque de Nick Faldo et David Leadbetter, où la mécanique du swing semblait sans doute plus facile à vendre qu'elle promettait de pallier à la fois les défaillances mentales et un manque de sensations.

Ce n'est pas le swing qui résiste ou pas à la pression, c'est le joueur, son mental.



LE MENTAL EN GOLF. Attention à vos représentations.

F1-2

En général, nous opposons technique et mental, action motrice et ce qui relève du cérébral. Néanmoins, même l'apprentissage technique sollicite le cortex. Les circuits nerveux de votre matière grise participent bel et bien à la programmation et au développement de nouvelles connexions nerveuses motrices. Bref, tout est lié, de la tête aux pieds. D'ailleurs, même lorsque le geste est automatisé, tout part de là-haut, sauf qu'une partie de votre boîte noire s'en mêle un peu moins. Les gestes dits automatiques sont, effectivement, moins sensibles aux pensées et à leurs effets.

Traditionnellement, le domaine du mental est réduit aux pensées négatives et à leurs effets sur l'exécution; car ce sont souvent certaines pensées ou croyances qui peuvent venir mettre un grain de sable dans la mécanique.

Je trouve dommage de réduire le mental uniquement à un frein possible de la réussite, à un facteur limitant de la réalisation motrice. Les citations ci-dessous annoncent cette nécessité parfois d'apprendre à faire AVEC et de réussir AVEC le stress ou la peur.

« Les grands champions ne sont pas ceux qui gagnent sans jamais trembler, mais ceux qui gagnent malgré la peur et les tremblements ! ».

« Le jour où tout a changé pour moi, c'est lorsque je me suis rendu compte que je pouvais rentrer des putts en étant nerveux. » Dustin Johnson dans un « Journal du Golf » de 2015.

Souvent, les personnes se focalisent principalement sur la gestion du stress, et ne voient à travers le mental qu'un facteur inhibant. Cette approche du mental existe encore aujourd'hui.

Aujourd'hui, la gestion de la motivation nous amène par exemple sur d'autres chemins; ceux-ci relèvent également du mental, mais s'affichent davantage comme un facteur favorisant.

Au même titre que les autres facteurs de la performance, le mental est bel et bien un facteur facilitateur ou de développement de la performance, car celle-ci est un tout qui ne peut être saucissonné.





LE MENTAL EN GOLF.

Déterminez vos limites et développer votre potentiel.

F1-3

Tous les facteurs de la performance sont limitants ou favorisants. Votre technique vous limite peut-être, mais si vous l'améliorez, si vous l'entraînez, elle vous aidera à progresser. Idem pour votre physique ou votre mental.

Progresser ne se réduit pas à effacer les fonctionnements limitants, progresser c'est également développer votre potentiel, les points forts que l'on devine en vous, qui sont déjà en vous et qui n'ont pas encore pu ou su s'exprimer.

J'aime assez la notion de potentiel, même si je suis persuadé que l'on ne fait pas d'un cheval de trait un bon cheval de course, ou d'un cheval de course un bon cheval de trait. Nous ne pouvons pas faire mieux que ce que nous permet notre potentiel, celui-ci de mon point de vue est prédéterminé.

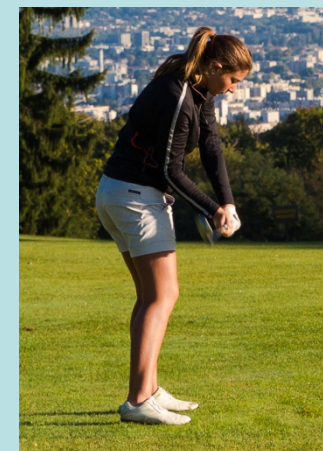
Le hic, car il y en a un, c'est que l'on ne peut pas savoir à l'avance quel est notre potentiel dans telle ou telle activité.

« Certaines personnes, parce que cela est assez facile, flatteur et encourageant, se plaisent à imaginer que leur potentiel est inépuisable. »

Notre potentiel maximal est prédéterminé dans chaque domaine; nous sommes plus ou moins doués pour telle ou telle activité, à chacun de trouver son (ou ses dons) s'il le désire, et de décider de l'exploiter ou pas. Ce n'est pas parce que vous avez un don (ou plusieurs), et que vous l'avez découvert, que vous avez forcément envie de le développer. A contrario, des individus s'engagent dans des activités pour lesquelles ils n'ont pas de dons particuliers, mais qui leur procurent tout de même du plaisir.

Il n'y a pas de jugements dans mes propos, c'est la vie, c'est votre vie.

D'après vous, est-ce que Mozart aurait été aussi génial en cyclisme ?
J'en doute.





LE MENTAL EN GOLF. La performance est un tout.

F1-4

La performance est un tout, le produit d'un système complexe, où se croisent technique, tactique, stratégie, matériel, mental, et j'en passe. Si vos réalisations techniques sont bonnes, cela vous dynamisera sur le plan mental et physique. Cela fonctionne aussi dans l'autre sens. Si vous vous sentez en pleine forme physique, cela vous dynamisera mentalement et facilitera vos réalisations. Tous les facteurs de la performance s'entrecroisent et s'influencent, c'est pour cette raison que l'entraînement doit également vous permettre de les mettre en jeu simultanément assez souvent.

Le mental, contrairement à ce que j'ai pu lire parfois, n'est pas au service des autres facteurs; le mental est un facteur à part entière, parmi les autres, et avec les autres, il doit être abordé assez tôt. Mais je pense que nous faisons tous du mental sans le savoir, que ce soit les joueurs ou les entraîneurs. Car tout est mental, tout vient du mental.

Un exemple concret : la motivation ! La motivation n'est rien d'autre qu'une composante mentale. Si vous jouez au golf, si vous désirez progresser au golf, si vous avez envie de performer en compétition, c'est parce que vous en avez envie. Envies et motivations sont des notions qui relèvent du mental, elles sont à l'origine de ce qui vous met en action.

Si vous n'avez pas envie de progresser au golf, alors vous n'avez aucune raison de vous engager, par exemple, dans la gestion de votre concentration, ou de vos émotions, ou dans l'amélioration de votre technique ou de votre physique.

Je me souviens d'un papa qui m'affirmait que son fils, au regard de ses compétences techniques aurait dû gagner le tournoi. Il avait juste oublié que son mental ne lui permettait pas, et que la performance intégrait la forme physique et mentale. Il avait juste oublié que quel que soit le niveau, la performance en golf, comme dans d'autres activités, n'est pas qu'une histoire de technique. En effet, au golf, choisir la bonne trajectoire et la maîtriser relève à la fois du physique et du mental.





LE MENTAL EN GOLF. Faire du mental au golf, sans le savoir.

F1-5

Le mental commence quand ? Sans que la liste soit exhaustive, voici déjà quelques éléments qui démontrent aux compétiteurs avertis qu'ils sont plus souvent dans du mental que dans la maîtrise du geste sur le parcours .

La connaissance des règles au golf est tout de même un facteur non négligeable de la performance. Cela relève de la connaissance, nous sommes déjà dans du mental. Car où désirez-vous mettre la connaissance des règles ? Dans le physique ?

L'intelligence de jeu qui relève de choix stratégiques et tactiques est aussi un facteur mental de la performance. Certes, votre niveau dans ces domaines dépend aussi de votre expérience du jeu.



L'analyse de la situation par la prise d'informations : quant au lieu de la balle par exemple (position au sol), la position des pièges (obstacles), le vent, et j'en passe, relève également du mental.

L'évaluation des risques relève également du mental. La décision de prendre ou pas des risques.

La prise de décision : la décision certaine de jouer tel coup de telle manière plutôt qu'un autre d'une autre façon est déterminante au golf. Un doute pourrait déclencher une hésitation lors de l'exécution, ce qui serait néfaste pour la réussite du coup tenté.

Bref, à partir du moment où votre cortex est en jeu, vous êtes dans du mental. Comme vous pouvez le redécouvrir, le mental au golf ne se limite pas à la gestion des pensées, des émotions ou du stress, ce qui relève du cognitif est également dans le mental.

Votre golf baigne déjà en permanence dans un environnement mental.



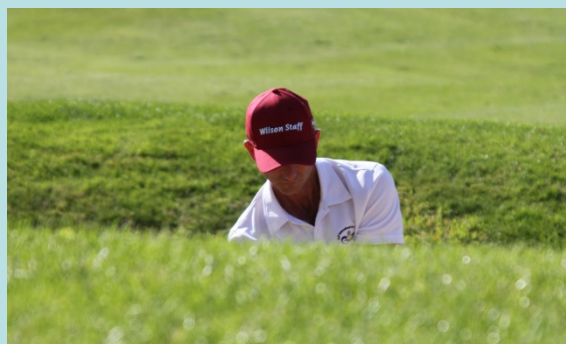
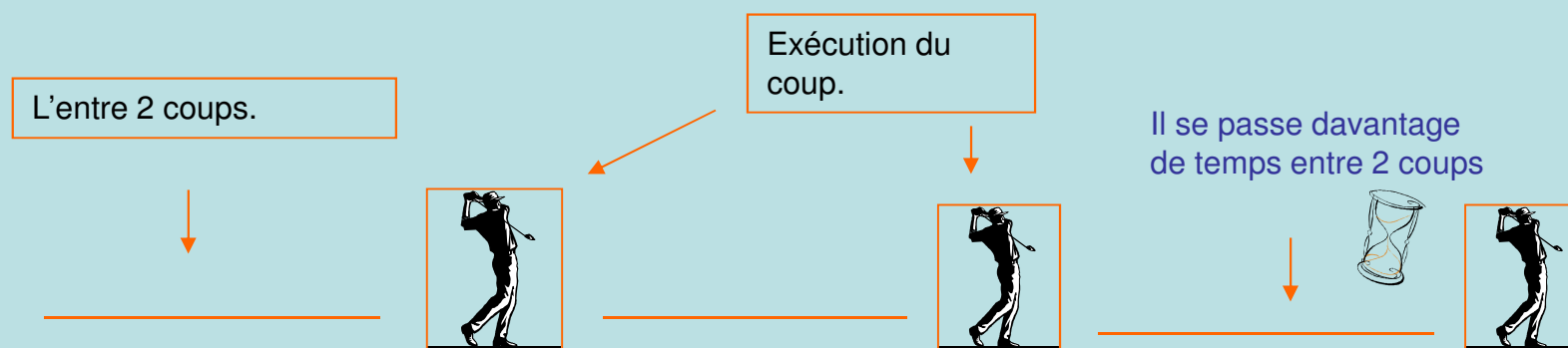
LE MENTAL EN GOLF.

Le mental, un facteur de la performance

F1-6

De la même façon que vous vous déplacez avec votre corps, vous vous déplacez avec votre cerveau. On peut donc admettre que les facteurs mentaux et physiques sont présents à chaque instant de votre parcours; ils sont indissociables et interviennent dans chacune de vos actions. Je vous propose de continuer d'analyser l'activité golf pour mieux comprendre quand et comment peut intervenir le mental sur le parcours. **Que fait le joueur sur le parcours ?**

Observons un joueur en compétition à travers le schéma simplifié ci-dessous qui vous présente 2 instants clés Sur le parcours : L'entre 2 coups et l'exécution du coup.



Vous avez peut-être déjà lu qu'un swing ne dure que 2 secondes en moyenne, un joueur exécutant 72 coups ne jouerait que $2 \times 72 = 144''$, soit 2 minutes et 24 secondes. Dans ce discours, le jeu de golf est réduit à l'exécution motrice. Si entre les coups, il n'y a pas d'action motrice, cela ne nous précise pas ce qu'il se passe.

L'espace temps cumulé entre 2 coups représenterait environ 4h sur un parcours. 4 heures durant lesquelles votre mental est en action.

C'est sans doute pour cette raison que le golf est une des activités sportives les plus conscientisées.



Golf et Attitudes mentales.

Partie 2



Les deux facteurs clés de la performance.



LES 2 FACTEURS CLÉS EN GOLF.

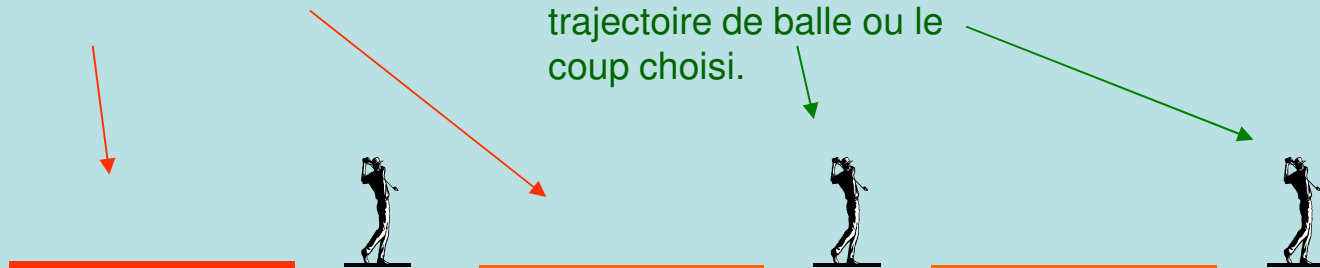
Facteurs clés de la performance sur le parcours.

F2-1

Les écrits sur les facteurs de la performance en golf vous énoncent des facteurs génériques abordés dans la plupart des activités sportives; aucun document n'affiche clairement les 2 facteurs clés spécifiques au golf. Sur notre schéma, que fait ou cherche à faire le joueur au service de l'objectif du jeu durant les 2 instants clés ?

1-Ici, le joueur choisit la trajectoire (ou le coup)

2-Là, le joueur cherche à réaliser et maîtriser la trajectoire de balle ou le coup choisi.



Le jeu de golf sur le parcours se résume aux deux facteurs clés suivants:

1-Choisir la bonne trajectoire de balle ou le bon coup (entre 2 coups).

2-Puis essayer de la ou le réaliser, (maîtrise de la balle, du coup).

Le jeu sur le parcours cherche à servir ces deux facteurs clés de la performance en golf. Tous les autres facteurs sont des sous-facteurs de la performance. Loin de moi l'idée de les dévaloriser, je veux juste vous dire qu'ils servent les 2 facteurs clés mis en évidence sur le schéma. L'entraînement, par exemple, est aussi un sous-facteur, il est au service des choix de trajectoires de la balle et de la maîtrise de celles-ci.

Comme vous pouvez le découvrir :

La trajectoire de balle est au centre des 2 facteurs clés de la performance en golf. Puisqu'il s'agit dans les facteurs clés, tout d'abord de la choisir, puis de la réaliser.



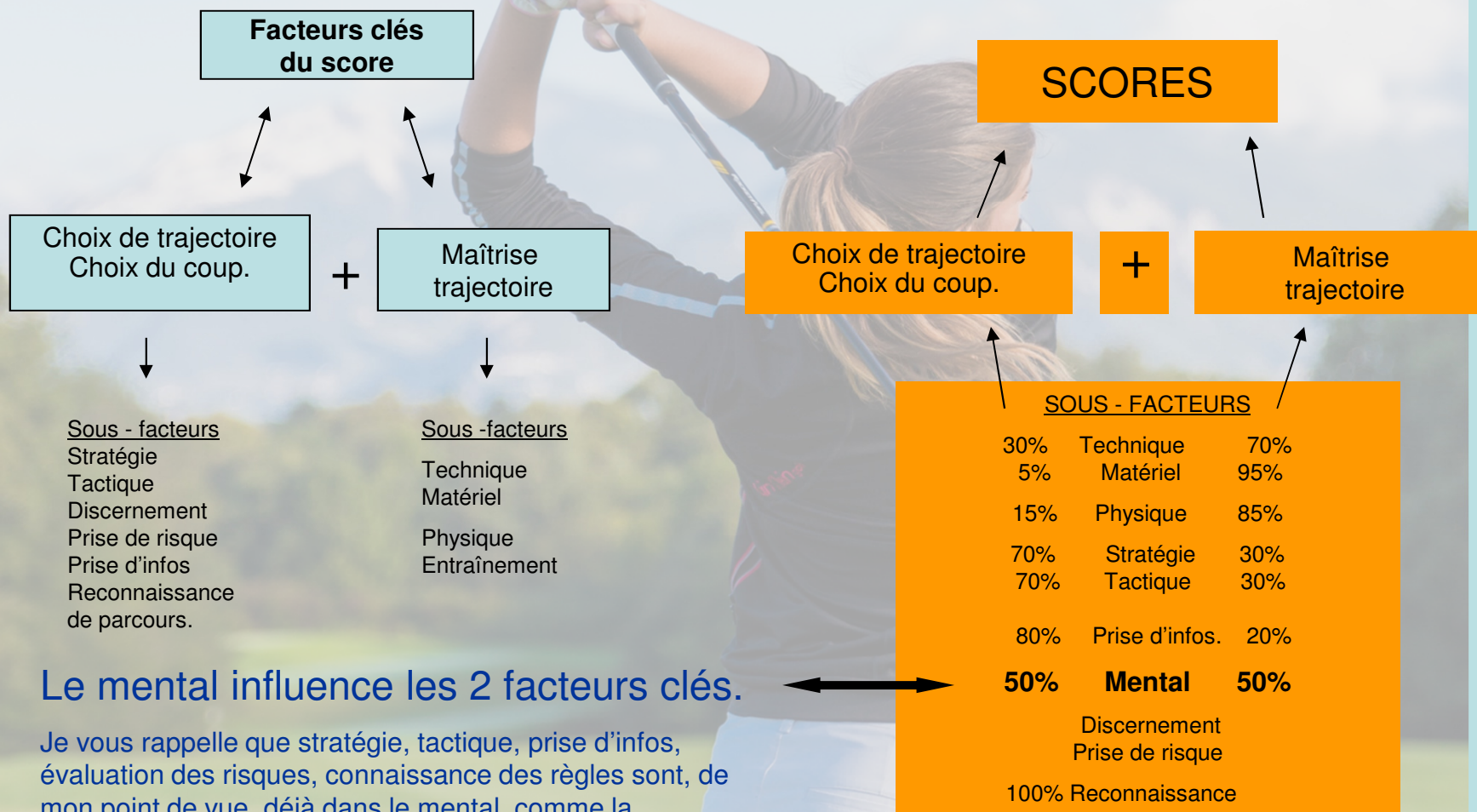


LES 2 FACTEURS CLÉS EN GOLF.

Facteurs et sous-facteurs de la performance en golf.

F2-2

Certains sous-facteurs sont davantage au service du choix de la trajectoire que de sa maîtrise (schéma de G.). La réalité, plus complexe, les affiche en proportions différentes au service des 2 facteurs (schéma de D.).



Le mental influence les 2 facteurs clés.

Je vous rappelle que stratégie, tactique, prise d'infos, évaluation des risques, connaissance des règles sont, de mon point de vue, déjà dans le mental, comme la reconnaissance d'un parcours.



FACTEURS CLÉS EN GOLF.

Dans les sous-facteurs, le mental est un grand sac.

F2-3

Un grand sac dans lequel vous pouvez ranger plusieurs éléments.



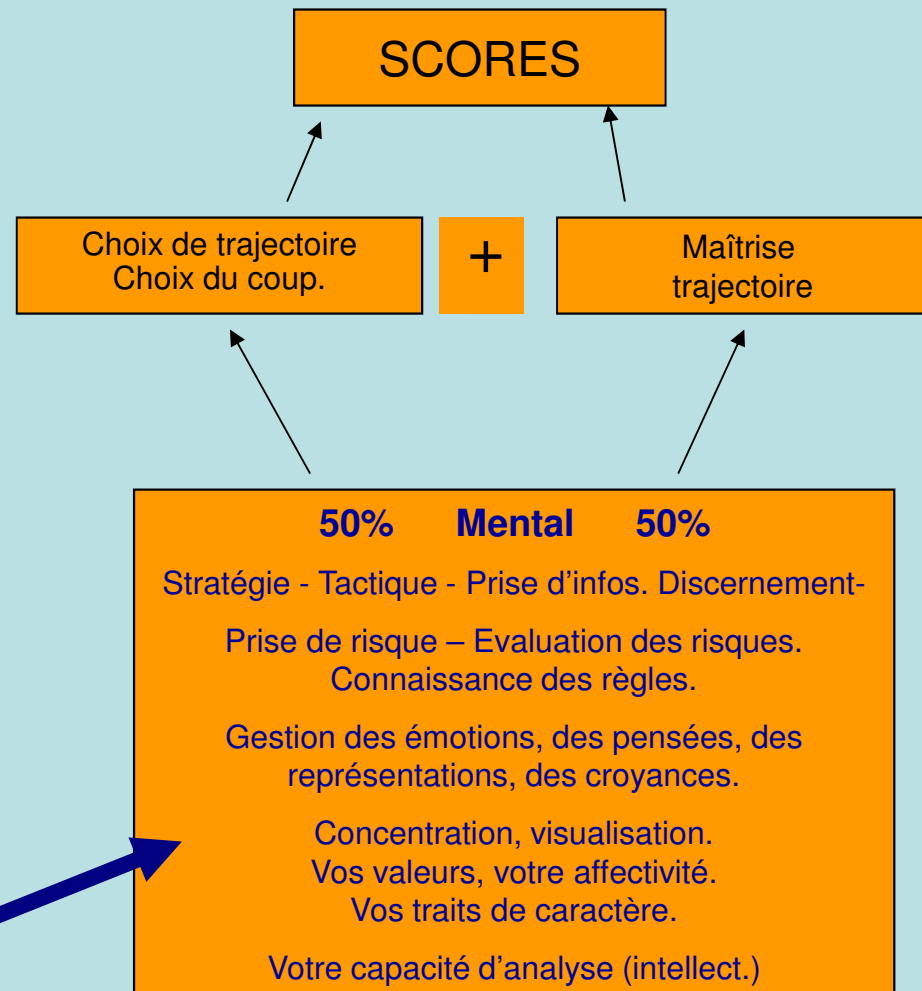
De la même façon que le sous-facteur physique comprend (entre autres):

- La force (endurance, explosivité)*
- La souplesse, l'élasticité.*
- Le cardio.*
- La morphologie (levier/taille)*
- La qualité de vos fibres musculaires (rapides, lentes).*

Que le sous-facteur matériel comprend entre autres :
Toutes les caractéristiques techniques possibles du grip, du manche, de la tête de club.

Ex : Le poids des clubs, leur souplesse, leur équilibre, leur longueur, l'épaisseur du grip, et les qualités techniques et aérodynamiques de la balle avec laquelle vous désirez jouer.

Le sous-facteur mental de l'activité golf comprend par exemple :





LES 2 FACTEURS CLÉS EN GOLF. Le golf : un jeu de précision.

F2-4

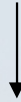
Les facteurs clés sont au service de cette précision.
Cette précision, rappelons-le, est au service du but du jeu,
d'un SCORE sur chaque trou. Fallait-il le rappeler ?

Choix des trajectoires

+

Maîtrise des trajectoires

= SCORES



Une priorité dans la précision au golf :

La logique voudrait que l'on soit tout d'abord précis dans le choix d'une trajectoire avant de l'être dans la réalisation de celle-ci. Car que dire d'une trajectoire maîtrisée qui serait le résultat d'un mauvais choix ? D'ailleurs, est-il possible d'être précis avec de mauvais choix ?

Il me semble nécessaire de redéfinir ce qu'est une **trajectoire** de balle en golf et la **précision** en golf.

Car vos représentations sur ces deux notions essentielles du jeu de golf auront déjà une influence sur votre compréhension du jeu, vision mentale du jeu, et par conséquent, sur votre entraînement et bien entendu sur vos résultats.



LES 2 FACTEURS CLÉS EN GOLF. Trajectoire de balle et précision.

F2-5

Définition basique d'une trajectoire de balle :

« Une trajectoire de balle est le déplacement de la balle de son point de départ à son point d'arrivée. »

De mon point de vue, cette définition est digne d'une description passive.

Une trajectoire de balle dans le jeu de golf est précise, si et seulement si, elle cherche à répondre au but du jeu tout en respectant le niveau du joueur; sinon elle n'a aucun sens.

C'est pour cette raison qu'une balle qui s'arrête dans la cible désirée n'est pas forcément précise.

Imaginez un joueur au départ d'un trou, il prend son putter pour faire volontairement un coup de un mètre qu'il réalise d'ailleurs sans difficulté. La balle termine sa course à l'endroit désiré.

En quoi ce coup est-il précis ? Même si la trajectoire termine dans la cible visée, elle ne répond pas au sens du jeu, à ce qu'il réclame. Même volontaire et contrôlé, un putt de 1 mètre au départ d'un trou, n'a pas de sens.

Un coup est d'autant plus précis qu'il répond au sens du jeu, à ce qu'il réclame et à ce que pouvait raisonnablement entreprendre le joueur. Il s'agit bien là de faire le bon coup au bon moment, sinon comment être précis ?



**Comment être précis avec des erreurs de choix ?
Comment être précis dans l'incohérence ?**

Remarque : Une trajectoire de balle répond à une intention,
(celle du joueur) directement en lien avec le but du jeu (le score).

Une trajectoire de balle ne peut donc pas se définir sans prendre en compte le but du jeu, le contexte du jeu, l'intention du joueur et son niveau.



LES 2 FACTEURS CLÉS EN GOLF. La précision en golf.....suite.

F2-6



Qu'est-ce qu'une trajectoire ou un coup précis ?
Quand, un joueur peut-il dire qu'il est précis avec un coup ?
Qu'est-ce qui est source de précision ?

Le hasard n'est pas précision en golf !

Un coup précis par hasard n'est pas un coup précis. Pourrait-on dire qu'un coup est précis si le joueur le réussit une fois sur 10 ou par hasard ? NON !

Le coup est précis lorsque le joueur le maîtrise de façon régulière, et qu'il peut donc l'utiliser sur le parcours sans trop de mauvaises surprises. C'est pour cette raison que la précision en golf intègre la notion de régularité. Régularité que vous avez raison de rechercher puisqu'elle est source de précision.

La régularité dépend aussi de la capacité du joueur à effectuer la bonne trajectoire au bon endroit, dans la bonne situation. Difficile d'être régulier si l'on utilise une trajectoire (que l'on maîtrise) au mauvais endroit. Même si un joueur maîtrise différentes trajectoires (basses, hautes, plus ou moins roulantes), certaines situations de jeu réclament une trajectoire plutôt qu'une autre. La méconnaissance du jeu peut vous engager dans de mauvais choix de trajectoire et, par conséquent, altérer votre régularité, donc votre précision.

Que penser d'une trajectoire souvent maîtrisée, certes, mais utilisée au mauvais moment (endroit) ? Pensez-vous qu'elle soit source de régularité ? Un coup est d'autant plus précis, ou source de précision, qu'il a été précisément choisi au bon endroit.

Si la régularité dans votre maîtrise de trajectoires est source de précision, la précision dans vos choix de trajectoire est également source de régularité.

Et vous l'avez deviné, les choix relèvent du mental en golf.



LES 2 FACTEURS CLÉS EN GOLF.

Une trajectoire de balle répond à 2 objectifs.

F2-7

- 1- SE PLACER EN VUE DU PROCHAIN COUP (Choix)
- 2- ATTEINDRE LA CIBLE VISÉE (Réalisation)

1 - Se placer

Choix

2 - Atteindre cible

Maîtrise



Nous rebondissons à nouveau sur les 2 facteurs clés de la performance de notre schéma Fiche 2-1.

La précision est à développer dans les 2 registres, dans les 2 facteurs clés de la performance en golf. Un golfeur, pour progresser, cherchera à la fois à développer sa précision dans ses choix de trajectoires et dans la maîtrise de ses trajectoires.

Comme annoncé précédemment, vos représentations, d'une trajectoire de balle en golf, et de la précision en golf, influenceront votre vision du jeu, votre vision mentale du jeu et, par la suite, vos actions à l'entraînement et en compétition.

Nous sommes en plein dans votre mental.
Alors ! ComMentalez-vous bien ?



FACTEURS CLÉS EN GOLF.

Importance des facteurs clés selon votre niveau.

F2-8

En fonction de votre niveau, vous vous investirez dans tel facteur plutôt que dans un autre.
A quoi bon progresser dans vos choix de trajectoires si vous n'en maîtrisez aucune ?

Plus vous maîtriserez de trajectoires, plus le facteur **CHOIX** prendra de la place dans vos entraînements et vos performances en compétition.

Choix



Maîtrise

Niv. 1 : Néophyte-36



Niv. 2 : Index 36-18



Niv. 3 : 18-5



Niv. 4 : 5 à +2



Niv. 5 : +2 à.....



Le facteur **CHOIX**, qui prendra de plus en plus de place dans vos résultats et vos entraînements, relève prioritairement du mental.

Mais ce trait orange qui représente « l'entre 2 coups » qui débouchera sur un CHOIX de coup ou de trajectoire de balle, mérite une petite exploration que je vous propose désormais en partie 3.



Golf et Attitudes mentales.

Partie 3



Phases mentales du jeu.



LES PHASES MENTALES DU JEU DE GOLF. Zoomons sur l'entre 2 coups.

F3-1



(trait orange de notre schéma de départ F2-1),
pour découvrir ce qui peut se passer entre 2 coups.

S'il se passe beaucoup de choses dans la tête d'un golfeur entre 2 coups, consciemment ou pas, volontairement ou pas, la fin de cette phase débouchera sur une production motrice (le geste). Découvrez, ci-dessous, un découpage des actions ou phases mentales possibles avant l'action.



REMARQUES : Toutes ces phases se réalisent plus ou moins vite, plus ou moins simultanément.

- Les phases 1 à 3 vont influencer votre CHOIX de trajectoire.
- La phase 4 est une phase intermédiaire durant laquelle le joueur valide son choix.
- La phase 5 est une phase de préparation au coup à venir (choisi).
- La phase 5 de CONNEXION (ou routine) est la seule qui ait été réellement abordée et développée sur le plan mental dans les années 70, comme dans la plupart des autres sports.



Des phases mentales pour éviter les « déphases » et rester en phase avec le jeu.



LES PHASES MENTALES DU JEU DE GOLF.

La phase de digestion.

F3-2

1- Digestion

- 2- Divagation ou cogitation de l'esprit.
- 3- Distinction ou discernement
- 4- Décision
- 5- Connexion



Pia et Nielson, auteures de «Chaque coup a un objectif », font référence dans leur ouvrage à la routine post-coup. En effet, elles ajoutent à la routine (connexion au coup), qui est une phase de préparation, une nouvelle phase (post-coup) qu'elles nomment routine post-coup que j'appelle la phase de digestion.

Il n'est en effet pas rare de ruminer un mauvais coup et de ne pas arriver à se débarrasser des émotions négatives qui l'accompagnent. De la même façon, j'ai connu des joueurs qui n'arrivent pas à digérer de très bons coups. L'excitation générée par un très bon coup peut également vous déstabiliser, vous empêcher de vous concentrer correctement sur le coup à venir.

J'ai connu une joueuse classée 12 qui, après chaque birdie, enchaînait systématiquement un double bogey ou plus sur le trou suivant.

Comme quoi, il est peut-être nécessaire de digérer aussi bien les mauvais que les bons, coups, scores, ou parcours.

Cela vous fait-il plaisir de voir votre adversaire rentrer un putt de 6 mètres ?

Comme quoi il est aussi nécessaire de digérer les bons coups ou bons scores de vos co-compétiteurs ou de vos adversaires ! Et de gérer aussi l'euphorie que pourrait générer leurs mauvais ,coups, scores, ou parcours.

De mon point de vue, la phase de digestion reprend (en accéléré) parfois une des 7 phases du deuil. L'ACCEPTATION, de vos coups ou scores, et de ceux de vos adversaires, lorsque ça fait mal à votre tête.



LES PHASES MENTALES DU JEU DE GOLF.

La phase de divagation.

F3-3

1- Digestion

2- Divagation

3- Distinction ou discernement

4- Décision

5- Connexion



La phase de divagation ou de cogitation de l'esprit est un gros sac rempli de pensées et d'émotions. Durant cette phase, il se peut que la phase de digestion soit encore en cours.

Elle comprend des pensées de toutes sortes et peut vous emmener loin du parcours de golf.

Certaines personnes se reconnectent sur leurs problèmes personnels, où au contraire, sur la bonne soirée qui se prépare. Eh oui! le cerveau ne peut s'empêcher de penser durant les temps libres.

Un des rôles des caddies est aussi d'aider le joueur à occuper agréablement son esprit entre 2 coups. Pour certains golfeurs, l'entre 2 coups est même vécu comme trop long, voire ennuyant, il faut donc l'occuper.

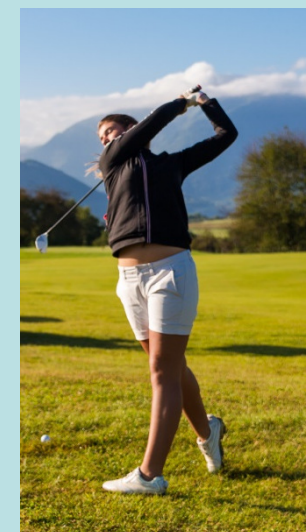
Ma fille par exemple trouve le temps parfois long entre 2 coups.

Elle me dit souvent : « Alors! papa, de quoi parle-t-on aujourd'hui sur le parcours ? ». Elle me réclame de trouver un sujet de discussion qui occupera agréablement les temps calmes, ou d'attente. Elle a bien raison, car cette phase de divagation doit devenir une phase de déconnexion pour les personnes qui resteraient malgré elles en permanence concentrées sur le jeu et l'enjeu.

Une concentration permanente est usante, énergivore et ne vous permettra pas de tenir la distance sur des épreuves un peu trop longues. Economisez-vous en coupant le secteur, en vous débranchant.

Une solution est de vous brancher sur un autre sujet que l'épreuve en cours.

Savoir se débrancher réclame implicitement de savoir se rebrancher correctement.





LES PHASES MENTALES DU JEU DE GOLF. *La phase de distinction.*

F3-4

1- Digestion

2- Divagation ou cogitation de l'esprit.

3- Distinction et discernement

4- Décision

5- Connexion



Cette phase de distinction est capitale et complexe car elle comprend des sous-phases en lien direct avec :

Une prise d'informations sur la position de la balle, des obstacles, du drapeau, des pentes, du vent, de la distance.....et tutti quanti.

Un recul sur l'importance du coup qui va se jouer. Certains trous ne dépendent que d'un coup. Il est important de voir que le score sur le trou peut être prioritairement dépendant de celui que vous vous apprêtez à jouer. Certains golfeurs ne se rendent pas toujours compte de ce qui est en train de se jouer.

Parfois, un coup raté déclenche un trou raté et « bouffe » votre carte et votre mental.

Même si tous les coups sont importants, certains le sont davantage car déclencheurs de trous catastrophiques. Par exemple, les coups de recentrage ou les positions de balle en situation délicate. Trop de joueurs se débarrassent des coups délicats, soit parce qu'ils en ont peur, soit parce qu'ils n'ont pas vu l'importance de ce coup, parfois aussi parce qu'ils en ont marre de devoir jouer un coup depuis un endroit d'où ils n'avaient ni prévu ni envie de se retrouver. Dave Peltz dans son ouvrage « Limitez les dégâts » vous invite à distinguer les situations « source de scores fleuve ».

Une évaluation de la forme du jour, qui influencera aussi :

Votre évaluation de la prise de risque.

« *Je joue le drapeau direct ou j'assure le milieu du green ?* »

Vous ne pouvez pas dissocier un coup d'une prise de risque.

Dès lors que vous choisissez une trajectoire ,vous décidez d'une cible plus ou moins risquée.

Encore faut-il savoir évaluer les risques !





LES PHASES MENTALES DU JEU DE GOLF. Le discernement dans la phase de distinction.

F3-4 suite

Cette phase de discernement mérite votre attention, car elle est peu travaillée par les golfeurs ou abordée par les entraîneurs, alors qu'il s'agit d'une des phases mentales cruciales du jeu de golf. C'est elle qui va déterminer votre choix de prendre plus ou moins de risques. Le discernement va bien au-delà du coup joué à l'instant T: il vous demande d'inscrire le coup dans le contexte général de l'épreuve.

Par exemple, je me souviens d'un joueur classé 4 qui se retrouve en passe de gagner un grand prix. Le second jour au 6ème trou, sa balle se retrouve dans le rough à 150 m du green, avec un obstacle d'eau 25 m devant le green. Il était fortement tenté d'attaquer le green pour ne pas perdre 1 coup sur ses adversaires directs, tous prétendants à la gagne, tous en dernière partie le dernier jour. A peine à 1/3 du parcours, ce n'était pas le moment de risquer de faire un double bogey et de perdre toute chance de gagner l'épreuve. Il se contenta donc de recentrer sa balle et fit un bogey. Un seul des deux autres joueurs réalisa le PAR sur ce trou. Notre joueur patient gagna le grand prix d'un coup au 18ème trou après avoir rentré son dernier putt d'1 mètre.

Le discernement vous invite donc assez souvent à élargir votre vision du jeu bien au-delà du coup qui est en train de se jouer sur ce trou. Si avant de le choisir, vous ne vous concentrez que sur 1 coup à la fois, ou sur 1 trou à la fois, sans l'inscrire dans une vision globale de la partie ou de l'épreuve, il vous sera difficile d'évaluer ses effets possibles à l'issue de la journée.



Evidemment tous les coups ne sont pas sujets à un tel discernement. Je me demande si cette phase ne relève pas d'une vie de golfeur. En témoignent les mésaventures de joueurs professionnels qui perdent des tournois malgré 2 coups d'avance au départ du dernier trou.



C'est grâce ou à cause des 83 coups précédents que vous êtes en position de jouer le 84ème et peut-être dernier coup de la partie. Evitez donc de faire supporter à votre dernier coup tout le poids de la partie. Le discernement de chaque instant vous rappelle que les 83 choix antérieurs vous ont amené dans cette situation.

Au golf, la partie commence dès le premier coup.



LES PHASES MENTALES DU JEU DE GOLF. La phase de prise de décision.

F3-5

- 1- Digestion
- 2- Divagation ou cogitation de l'esprit.
- 3- Distinction ou discernement
- 4- Décision**
- 5- Connexion



Cette phase est la phase de transition mentale indispensable pour la réussite du coup à venir.

Elle vient valider le choix du coup (trajectoire, cible, club, technique...) à réaliser.

Il est tellement plus facile de réussir un coup lorsqu'on a pris une décision franche, car le doute n'a plus ou pas sa place dans la réussite d'un coup. Décider de votre coup élimine le doute. Décider de jouer ce coup et pas un autre vous permettra de vous engager pleinement dans votre coup, sans hésitation.

Vous entendrez souvent dire qu'il est plus efficace de s'engager franchement dans un coup dont le choix semble discutable, plutôt que de faire preuve d'hésitation dans un coup pourtant judicieux. C'est seulement une fois votre décision PRISE que vous pourrez rentrer dans la phase de connexion, de préparation ou de conditionnement mental pour réussir votre coup. Si vous êtes en prise avec le coup, vous pouvez enfin vous brancher correctement au coup puisque votre décision est PRISE.

La phase de décision est souvent faite de façon automatique, inconsciente.

C'est surtout lorsqu'elle s'affiche davantage comme une phase d'indécision que vous devez en prendre conscience. Dès que vous sentez une hésitation, un doute quant à votre choix (de cible, de trajectoire, de club, d'élan, de rythme, d'alignement) vous aurez du mal à vous connecter au coup.

Alors stoppez tout, revalidez tous les éléments.

Mettez la PRISE et GO ! Le courant pourra passer, la connexion sera possible.

Cette phase de décision s'apparente à une prise. Une fois la prise en place, vous serez branché au coup et vous pourrez enfin vous connecter en appuyant sur « ON » (voir phase de connexion page suivante).

Difficile aujourd'hui de se connecter avec un problème de prise ou de de câble.

Sauf si vous avez le wifi ou le Bluetooth.





LES PHASES MENTALES DU JEU DE GOLF.

Le phase de connexion.

F3-6

- 1- Digestion
- 2- Divagation ou cogitation de l'esprit.
- 3- Distinction ou discernement
- 4- Décision

5- Connexion



Logiquement, cette phase est précédée d'un «nettoyage» qui consiste à éliminer toute forme de gênes, discours interne négatif, démangeaison, soleil dans les yeux, doute quant au club choisi...etc.

La connexion n'est possible QUE post-décision.

La connexion (ou routine) est la phase qui vous conditionne à la réussite du coup.

Ce n'est pas parce que les problèmes de branchement sont résolus que la connexion est forcément bonne.

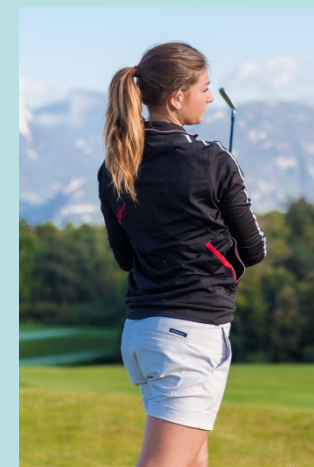
La qualité de la connexion est constituée de la qualité de sous phases telles que, la visualisation de la trajectoire, la focalisation sur la cible, l'auto-dynamisation parfois accompagnée d'un discours intérieur positif, de recherche et d'écoute de vos sensations (avec ou sans mouvement de préparation), de visée (prise de points de repères).

Plus vous êtes concentré sur votre coup, moins vous le serez sur autre chose. Cette connexion a aussi pour vocation d'éliminer les pensées parasites, source de stress. Certains entraîneurs pensent que la connexion fait partie du coup. J'aime assez cette vision qui évite au golfeur de prendre la décision de démarrer son coup, autre moment de décision parfois difficile.

En effet, si la phase de connexion mentale est déjà le début du coup, alors le geste démarre de façon automatique car il se retrouve fondu dans la phase mentale de connexion. Néanmoins, il s'agit bien d'une phase mentale même si elle participe aussi à une pré programmation motrice.

Le joueur n'a plus à prendre la décision de démarrer le coup s'il ressent ou vit son démarrage dès la phase mentale de connexion.

Remarque : si le coup débute dès la phase de connexion, nous changeons notre vision du coup. En effet, en intégrant une phase mentale au coup, ce dernier ne se réduit plus uniquement au geste.





Golf et Attitudes mentales.

Partie 4



Le golf, un jeu d'influences.



LE GOLF, UN JEU D'INFLUENCES. Les 2 facteurs clés sous influences mentales.

F4-1

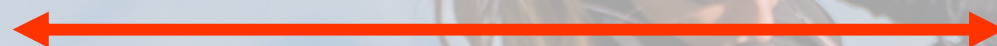
Le jeu de golf comprend donc 2 phases clés durant lesquelles le joueur joue.

←→
1 phase mentale composée de plusieurs phases mentales qui débouchent sur un **CHOIX** et une préparation.

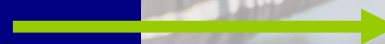


(1 phase maîtrise) de **RÉALISATION** durant laquelle le mental est toujours en jeu.

Par conséquent, le jeu a lieu de partout. Evitons de croire que le jeu de golf se réduit à la phase de réalisation ou phase motrice.
Le JEU comprend les phases (1 et 2) de choix et de maîtrise.
Les phases mentales influencent vos CHOIX et votre phase d'action de réalisation motrice.



Les 2 minutes de phases mentales présagent de la réussite des choix et :



Des 2 secondes de phase d'action (réalisation).

Le golf intègre donc des phases de jeux mentales qui influencent vos choix et vos réalisations.
LE GOLF EST SUJET à UN JEU D'INFLUENCES MENTALES.



LE GOLF, UN JEU D'INFLUENCES. Les 4 jeux d'influences symboliques.

F4-2

Certains jeux mentaux sont qualifiés de symboliques car en lien direct avec vos représentations, votre perception et interprétation de la réalité. Ce jeu symbolique est propre à chacun, il dépend de vos filtres de pensées qui se construisent au fil de votre histoire.

**Dès que l'on parle de mental
on peut entendre dire:**

**« Il a un bon mental. » ou :
« Il ne tient pas mentalement. »**

A CHACUN SES QUALITÉS :

Il y a donc un jeu de pressions, d'influences, ou de forces mentales, devant lesquelles nous ne sommes pas forcément tous égaux. De la même façon que nous ne sommes pas tous égaux sur le plan des qualités :

- *physiques (force, vitesse, souplesse),*
- *de coordination (techniques),*
- *ou intellectuelles. (jugement, analyse, clairvoyance, bon sens).*



Voici la nature des 4 jeux d'influences symboliques :

- 1-Jeu d'influence sociale.**
- 2-Jeu d'influence scénique.**
- 3-Jeu d'influence intrinsèque à l'activité.**
- 4-Jeu d'influence spatio-temporelle.**

Décidément, que de jeux pour s'amuser !



LE GOLF, UN JEU D'INFLUENCES

Jeux d'influences sociales et scéniques.

F4-3

1-Le JEU D'INFLUENCES SOCIALES :

En montrant la valeur de ce que je possède, une belle voiture, du beau matériel ou des vêtements de marque, « J'en affiche, j'en mets plein la vue, j'exhibe ma réussite sociale ». Dans ce jeu d'influences, il y a confusion entre le verbe AVOIR et ÊTRE. Chacun s'identifie aux qualités, à la valeur des objets qu'il possède. Ce jeu s'appuie sur le regard des autres, ou son propre regard (estime de soi).

Ce jeu est présent dans la vie de tous les jours.

Ce jeu est présent dans le monde du golf et peut avoir un effet négatif sur celui qui le subit ou un atout pour celui qui sait l'utiliser.



2-Le JEU D'INFLUENCES SCÉNIQUES est un jeu d'acteurs, jeu de rôle, jeu de scène.

Il s'affiche à travers l'attitude, le comportement, le discours et s'observe avant, pendant ou après l'épreuve. Rappelez-vous Tiger Woods qui se présenta avec ses gardes du corps au départ d'une épreuve pour impressionner ses co-compétiteurs. Ce jeu de scène se retrouve dans d'autres activités : catch, boxe, natation et ski.

Exemple de ce jeu d'acteurs : Il ne remet jamais le drapeau. Il se place systématiquement dans ma ligne de jeu. Il annonce systématiquement un score erroné. Son attitude (non verbale) est agressive ou offensive, il marche toujours 15 mètres devant, il ne me regarde jamais et feint de m'ignorer, il se place mal (trop près de moi ou juste en face). Son discours est agressif (verbal). Il me dit que je suis toujours mal placé, il me demande si c'est bien à mon tour de jouer.

Il comprend aussi un jeu de feintes, Je sors le driver alors que je vais utiliser un hybride. Je sors un fer 5 alors que je vais utiliser un fer 7.

A l'excès, le jeu de scène peut parfois être à la limite de l'antijeu.



LE GOLF, UN JEU D'INFLUENCES. Jeux d'influences intrinsèque et spatio-temporelle.

F4-4

3-Jeu d'influence intrinsèque à l'activité.

Un jeu d'influence par les faits, par les informations du jeu, de la situation;
un jeu d'influence en lien direct avec le score.

En lien direct avec les faits qui se déroulent dans le cours du jeu :

Je plante le mât.

Il vient d'enchaîner 2 birdies.

Je lui mets 20 m au drive.

Il rattrape toujours avec approche/putt.

Je viens de rater mon départ.

Il vient d'enquiller un putt de 20m.

En lien direct avec les informations :

Je suis -3 au départ du N°12.

Ce trou est long et large.

Ce trou est étroit et court.

Il est classé +2.

Il a déjà gagné 3 tournois, moi jamais.

Il est champion de France benjamin.

Je suis en tête du tournoi.



4-Jeu d'influence spatio-temporelle

Il s'agit de votre relation au temps, ou de l'urgence du temps. S'il vous reste 4, 16 ou 32 trous à jouer d'ici la fin du tournoi, vous serez plus ou moins acculé ou aidé par le temps.

J'ai du mal à dissocier la dimension temps de la dimension espace, d'où la dimension spatio-temporelle. Tout d'abord, parce que le temps est comparable à un espace-temps, et aussi parce qu'au golf le temps est en lien direct avec votre position sur le parcours, donc dans l'espace.

En effet, lorsque l'on suit les scores des joueurs sur le web, on vous indiquera également le trou sur lequel est le joueur. Ce qui vous laisse deviner l'espace-temps qu'il lui reste pour gagner ou perdre des places.

Cet espace-temps vous influence; il peut vous inciter en fonction des scores des autres et de vos objectifs, à prendre des risques, ou au contraire à laisser venir.



LE GOLF, UN JEU D'INFLUENCES

Un jeu dans le jeu.

F4-5

Le jeu de golf comprend donc :
Un jeu de corps (technico-tactique).
Un jeu de club (mécanico-tactique).
Un jeu de balle (trajectoire- balistico-tactique).
Un jeu de cibles (stratégico-tactique).
Un jeu d'enchaînement de cibles (stratégique).

Et un jeu mental intérieur qui se prête plus particulièrement à :

« UN JEU D'INFLUENCES SYMBOLIQUES ».
qui dépend de votre façon de vivre par exemple :

- Votre score (trou, carte, épreuve).
- Le score d'un autre joueur.
- Votre objectif de score ou de résultat.
- Votre coup (en lien direct avec votre score sur le trou).
- Le coup d'un adversaire.
- La formule (stroke ou match).
- Le niveau d'un co-compétiteur (index-titre).
- Votre niveau (index) affiché.
- Un joueur qui « jouerait » mal et arriverait à scorer.
- Un joueur chanceux.
- Vos coups parfaits mais malchanceux
(ex : rebond sur plaque d'arrosage et zut dans l'eau).



« UN JEU D'INFLUENCES SYMBOLIQUES ».

Qui conditionne votre relation aux enjeux, vos préoccupations, vos intentions volontaires ou pas telles que :

- Etre à la recherche de coups parfaits (exigence) ou d'un swing parfait (exigence technique).
- Etre à la recherche du regard des autres (estime de soi).
- Votre auto-jugement de votre score à l'arrivée (identification sur tableau).
- Vouloir impressionner l'adversaire ou le public.
- Vouloir récupérer un coup perdu. (?)Prise de risques !
- Refuser votre niveau de jeu du jour (clairvoyance).
- Rechercher un coup extraordinaire.
- Refuser la logique des statistiques (moyenne).
- Vouloir remonter coûte que coûte au classement.
- Caler votre jeu sur celui d'un co-compétiteur.

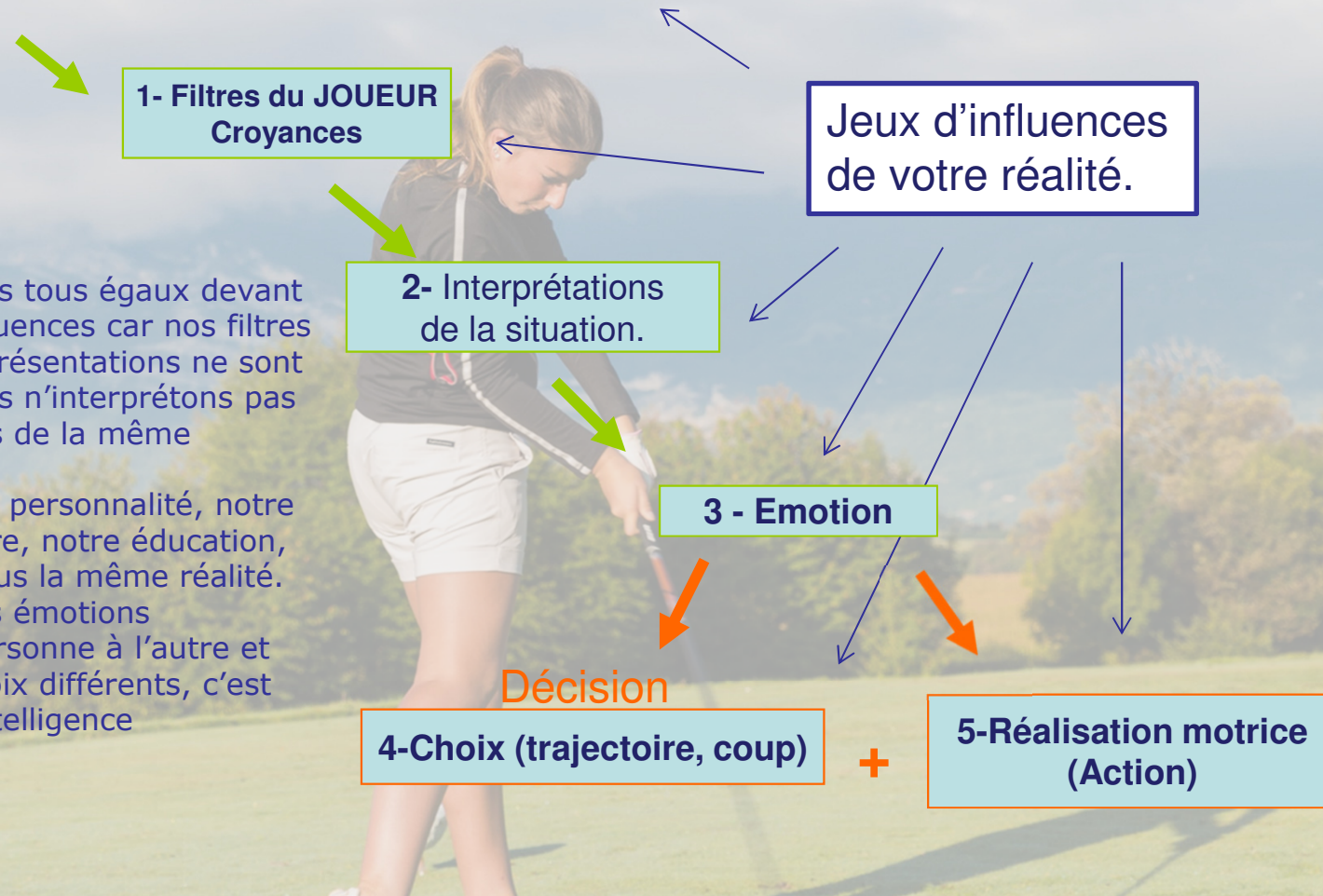


LE GOLF, UN JEU D'INFLUENCES.

Influences des jeux mentaux.

F4-6

SITUATION : Fait, actions, informations.



Nous ne sommes pas tous égaux devant ce ou ces jeux d'influences car nos filtres de pensées, nos représentations ne sont pas les mêmes. Nous n'interprétons pas tous les événements de la même manière.

En fonction de notre personnalité, notre culture, notre histoire, notre éducation, nous n'avons pas tous la même réalité. Ce qui engendre des émotions différentes d'une personne à l'autre et des décisions ou choix différents, c'est ce qu'on appelle l'intelligence émotionnelle.

Si ces jeux d'influences dépendent de vos filtres, il n'en demeure pas moins qu'ils orienteront votre humeur, vos émotions, votre état intérieur, avec en plus un effet sur votre état de tension mentale et physique. L'effet final de ces jeux d'influences sera d'orienter vos CHOIX, vos décisions, vos prises de risques ,et d'impacter parfois la qualité de vos réalisations motrices.



LE GOLF, UN JEU D'INFLUENCES. Pourquoi se libérer de ce jeu d'influences ?

F4-7

Antonio R. Damasio, né le 25 février 1944 à Lisbonne (Portugal), est professeur de neurologie, neurosciences et psychologie. Parmi ses principales découvertes, on notera : la démonstration que les émotions sont impliquées dans la prise de décision.



Le jeu symbolique influence le joueur de golf :

Tout d'abord dans ses CHOIX

Puis dans sa PRODUCTION

Que penser d'une production (technique) de qualité :
- qui ne serait pas une bonne réponse à la situation ?
- qui serait le résultat d'un mauvais choix ?

Elle influencera négativement vos résultats, votre régularité, donc votre précision, ce qui affectera votre mental, la boucle est ainsi bouclée.

A ses débuts, la préparation mentale en golf se concentrait surtout sur la phase de connexion, phase post choix.

Pourquoi le golf se prête-t-il facilement à ce jeu d'influences symboliques ? Car on a le temps de cogiter entre 2 coups, 2 trous, 2 tours. Au golf, il y a plus de « temps morts », ou plutôt de temps de phases de jeu mental que de jeu « réel » (phase motrice). Il y a donc un espace-temps important pour le jeu mental symbolique, pour le jeu d'influences.

Ces jeux d'influences ont des effets sur votre jeu de golf en jouant sur : votre excès de confiance ou de doutes, votre stratégie, votre engagement, vos prises de risques, votre concentration.

Alors autant vous libérer de ces jeux d'influences s'ils ont un effet néfaste.





LE GOLF, UN JEU D'INFLUENCES. Comment se libérer de ce jeu d'influences ?

F4-8

Comment ?

En rentrant dans une phase de **prise de CONSCIENCE**, une nouvelle PRISE pour vous brancher aux événements. Comment faire preuve de discernement pour se libérer de ces jeux d'influences ?

Déjà en prenant **conscience** de ces influences, à l'aide d'un auto-questionnement :

Suis-je sous influence ? Une ou plusieurs ? Lesquelles ?

Comment suis-je en train d'interpréter les choses ?

Quel effet cela a-t-il sur moi, en termes d'état émotionnel, d'humeur, d'état d'esprit ?

Est-ce que mon état émotionnel détermine mes choix ?

Si oui, est-ce bon ou mauvais pour mon jeu actuel ou à venir ?

Quelle influence positive ou négative sur moi ou mon jeu ?

Qu'est-ce qui est en train de se jouer ? Que se passe-t-il ?

Bref, qui suis-je en train d'agir ?

Si vous choisissez en connaissance de cause,
après vous être libéré des influences
(par la prise de conscience),
vous savez que vous éviterez des erreurs de choix.



**Qui vous a dit que les
influences mentales
étaient forcément
négatives ?**

Ce qui éliminera vos doutes
et générera de la confiance
quant au choix fait.

Ce qui
facilitera et libèrera
donc votre PRODUCTION.



Golf et Attitudes mentales.

Partie 5



Scorez-vous bien !



SCOREZ-VOUS BIEN ! La digestion des scores.

F5-1

Un des facteurs clés d'influence de la performance en golf est la gestion mentale des scores. Ce facteur relève prioritairement du mental et fait partie du jeu d'influence intrinsèque à l'activité.

La digestion des scores pour éviter la congestion, une gestion inadaptée.

Avant de digérer un score, il faut d'abord l'ingérer, l'avalier, l'accepter.



Par digestion des scores, j'entends aussi digestion des coups, car chaque coup est en lien direct avec le score sur le trou joué. C'est d'ailleurs pour cette raison que l'on accepte plus ou moins bien un mauvais coup, car il a une incidence directe sur le score. Fallait-il le rappeler ?

J'ajoute que le score est à la fois constitué des coups joués et de pénalités. Tous les coups, quelle que soit leur nature, font donc partie intégrante du score, modifient le score, participent au score, sont le score. Décidément, j'adore le mot SCORE ! Et vous ?

A votre avis ce serait plutôt :

LE MENTAL POUR SCORER ?

Pour améliorer votre score ?

OU LE SCORE POUR LE MENTAL ?

Pour améliorer votre mental ?

Mental



Score

Les 2 mon capitaine....

Le concept « Scorez-vous bien », titre de cette 5ème partie cherche à faire évoluer votre relation affective au mot SCORE, à vos SCORES, à la dimension SCORE inhérente à l'activité golf.



SCOREZ-VOUS BIEN ! Une invitation aux plaisirs du score.

F5-2



Pour un hymne au score.
Une apologie du score.
Redonner ses lettres de noblesse au score.
Se souvenir qu'il s'agit d'un outil incontournable du golfeur.
Retrouver toute la puissance de l'outil « score ».
Pour se rappeler un des acteurs d'influence essentiel au golf.

Rappelez-vous le slogan : *Sportez-vous bien !*
Sportez-vous bien ! N'est pas une question ?
Portez-vous bien ou sentez-vous bien grâce au sport !
Scorez-vous bien ! *Vous propose de vous sentir bien avec vos scores,
de créer une relation affective positive et constructive avec vos scores.*

DIFFÉRENTS SPORTS, DIFFÉRENTS INSTRUMENTS DE MESURE.

Le chronomètre pour les courses.
Les masses pour l'haltérophilie.
Les décamètres pour les sauteurs.
Les points pour le tir, le tennis.

Les coups qui se déclinent en scores pour le golfeur.
Score sur 1 trou, sur un tour, sur plusieurs tours ou une épreuve.

Le golf est d'ailleurs un des rares sports qui vous remettent en lien permanent avec le score.
Au départ de chaque trou, le PAR annoncé, 3, 4 ou 5, vous reconnecte avec le but du jeu: **le score.**



SCOREZ-VOUS BIEN !

Vous arrive-t-il parfois de penser « score » ?

F5-3



Réponses de la plupart des joueurs :

- *A l'entraînement ?.....il vaudrait mieux.*
- *La veille d'une compétition ?.....évidemment.*
- *A l'échauffement ?.....et oui.*
- *Avant un coup ?.....parfois.*
- *Pendant un coup ?il ne vaudrait mieux pas.*
- *Après le coup ?.....souvent.*
- *Sur le parcours ?.....bien sûr.*
- *Juste après la « compète » et le lendemain ?...bien sûr.*

En bref, les joueurs pensent quasiment tout le temps « score » ? Comment pourrait-il en être autrement ?

- Même si l'on n'a pas intérêt à penser au score **pendant l'exécution d'un coup**, la réalité du jeu nous rappelle ou nous démontre que le joueur est en permanence en lien avec le ou son score, passé, présent et futur.
- Et que le joueur a intérêt à penser score, ne serait-ce que pour s'engager dans une stratégie efficace.

Ex : Je loupe mon départ, comment puis-je récupérer le Par sans trop de risques ou assurer le bogey ? Ce questionnement est automatique et fait partie du jeu afin de trouver des réponses stratégiques adaptées.

Scorez-vous bien /

Ce n'est pas parce qu'on n'aurait pas intérêt à penser au score pendant l'exécution d'un coup :

- Que l'on ne pense jamais score.
- Que l'on n'a pas intérêt à penser au score.



SCOREZ-VOUS BIEN !

Deux types de relation extrêmes avec le score.

F5-4

1- Pour certains, le **Score devient PHOBIE**. Ils tentent donc de l'oublier ou de le fuir coûte que coûte, et ne se concentrent que sur des objectifs de moyens qui perdent donc de leur sens, et développent une forme de lâcher-prise négative.

2- Pour d'autres, le **Score devient OBSESSION**, le score est trop présent, ils ne peuvent pas s'en débarrasser ou le tenir de temps en temps à distance. Uniquement en lien avec des objectifs de résultats, il devient trop stressant et anxiogène.

Les objectifs de moyens sont indissociables des objectifs de résultats. Alors restons connectés, en lien avec nos résultats, nos scores. Pour cela, changeons, si besoin était, notre relation au score, à nos scores, au mot SCORE. Le score, les scores, et la moyennes des scores, quels outils fantastiques dont le jeu de golf est tellement imprégné. Comment serait-il possible de s'en passer ?

Bien vivre son score

Scorez-vous bien !

Score PHOBIE
Objectifs de moyens.
Perte de sens.
Lâcher-prise négatif.

Score OBSESSION
Objectifs de résultats,
anxiogènes, avec stress
et perte de confiance.

Scorez-vous bien vous propose un curseur sur la voie du milieu.



SCOREZ-VOUS BIEN ! Comment mieux penser score ?

F5-5

Tout d'abord en apprenant à générer une relation affective positive avec vos SCORES.

Avons-nous réellement pris le temps de travailler positivement avec la notion de score, en redonnant du volume au sens du jeu, au score ? « Scorez-vous bien » désire proposer une relation plus « attrayante, excitante » avec le « résultat », le SCORE..... afin de redonner du sens aux objectifs de moyens.

Nous commençons déjà à mieux penser SCORE, dès lors que l'on parle ou que l'on accepte de parler de score, dès que le mot SCORE ne fait plus peur, dès que l'on comprend que le jeu de golf baigne dans la notion de score, que l'on apprend beaucoup de ses scores et des outils qui s'appuient sur eux et sont à leur service .

En lisant « Scorez-vous bien » vous êtes déjà en train de faire évoluer votre relation aux scores, à vos scores.

« Scorez-vous bien » vous accompagne :

Pour créer un nouveau lien entre vous et vos SCORES.

Pour faciliter une vision claire de votre progression.

Pour appréhender sereinement les outils liés à vos scores.

Pour apprendre de vos scores.

Pour vous motiver par vos scores.

Pour vous protéger par la connaissance de vos scores.

Pour améliorer votre mental grâce à une approche par vos scores.



L'avez-vous pensé ? Dit ? Ecrit ?
Répété ? A qui ?

« J'aime scorer. J'adore ça ! »

« Je m'éclate lorsque je score mieux qu'hier et moins bien que demain » « Je viens pour scorer. »

Votre relation affective au mot SCORE

Que pensez-vous de ce mot ?

Un gros mot ?

En avez-vous peur ?

Aimez-vous ce mot ?

En parlez-vous ? Lorsqu'il vous plaît, ou déplaît ?

L'avez-vous déjà prononcé en ressentant du plaisir ?

Un mot ami ou ennemi ?

Source de joies ou de peines ?



SCOREZ-VOUS BIEN !

Pour un score PASSIF ou ACTIF ?

F5-6

Le score :

Un objectif ? C'est-à-dire une intention.
Un résultat ? C'est-à-dire une conséquence.
Les 2 mon capitaine.
Mais aussi un niveau ou un repère.

Scores et résultats.

Votre Score = *Votre production*
Compétition = *Classement de votre score /autres.*
Résultats = *Votre score + Classement.*
Votre résultat dépend donc de votre production et de la production des autres.

S corer est la
C onséquence
d' **O** bjectifs et
de **R** ésultats qui créent
l' **E** nvie.



Le score un moteur, une ambition, un aspirateur, qui vous tire, vous donne envie, vous attire, moteur de vos actions, de votre entraînement.

Le score est ACTIF ou le joueur ?

- Le score est le résultat, une production du joueur.
- Le score n'est ni actif ni réactif.
- Le joueur est actif, et est réactif.
- Le score reflète l'action ou la réaction du joueur.
- Si le joueur est passif, le score est passif.
- Libre à chacun de subir ou pas sa production.

Un score passif provient d'un joueur passif :

Il ramasse les miettes.
Il n'y peut rien.
Il n'est pas l'artisan de son score.
Il ne peut donc pas en être la cause.
Il aura tendance à l'ignorer, à s'en éloigner,
à ne pas l'écouter, à ne pas le regarder en face,
bref il fait l'autruche.
Comment apprendre de lui s'il ignore son score ?



SCOREZ-VOUS BIEN ! Apprenez à faire parler vos scores .

F5-7



Si vous les aimez, vous ferez preuve d'attention, d'écoute, et générerez les conditions idéales pour que vos scores se dévoilent, vous parlent.

Comprendre vos scores.

Si vous vous ouvrez à vos scores, vous les comprendrez, vous apprendrez à éviter les scores désagréables et à reproduire les scores agréables dès que vous connaîtrez leurs mécanismes d'apparition. Pour évaluer votre score, vous devrez le goûter, vous en imprégner, c'est la seule façon que vous aurez de l'améliorer. Comment un boulanger peut-il améliorer son pain s'il ne le goûte pas ?

Aimer votre score, en retenant qu'il n'est pas vous, il représente seulement votre production à un instant « T ». Tel votre enfant il ne vous appartient pas, parfois il vous échappe; trop haut ou trop bas sans que vous ne compreniez vraiment pourquoi. Il vous échappe lorsque vous ne le comprenez pas. Aimer votre score, c'est chercher à le comprendre, qu'il soit agréable ou pas. Lorsque vous aimez quelqu'un vous essayez de le comprendre, il s'agit d'une forme de respect, d'empathie, d'ouverture, d'écoute.

Demandez-vous :

Comment se construit votre score ?

Qui êtes-vous en train de scorer ?

Quelle est votre façon de scorer ?

Que connaissez-vous de vos scores ?

Vers quoi allez-vous ?

Quelle est l'étape d'après ?

Le plan ou la carte (de score) ne reflète pas la réalité.

Mais quel outil confortable une carte (de scores) pour se repérer.

Savoir quand je score.

Comprendre avec qui je score.

Observer comment je score.

Regarder où je score.

Evaluer avec quoi je score.



SCOREZ-VOUS BIEN ! La culture du score et de ses outils.

F5-8

La culture du score réclame de parler de vos scores, d'aimer vos scores, de faire évoluer votre relation affective à vos scores, pour accepter ensuite de vous appuyer sur tous les outils liés aux scores.

Parlez-vous de vos scores ?

Connaissez-vous vos scores moyens sur les Par 3, 4 ou 5 ?

Connaissez-vous votre moyenne de score de l'année précédente ?

Connaissez-vous votre meilleur score sur ce parcours, sur celui-ci ou sur cet autre ?

Connaissez-vous votre meilleure et plus mauvaise carte de l'année ?

Avez-vous déterminé la moyenne de score que vous pourriez atteindre en N+1 ?

Connaissez-vous vos 3 niveaux de jeu ? Bon, moyen, mauvais ?

Savez-vous combien vous faites de pars, birdies ou doubles bogeys ?

Quel est le plus grand nombre de birdies ou de pars ou de bogeys que vous ayez faits dans une partie ?

Connaissez-vous vos moyennes de jeu par tranche de 3, 6 ou 9 trous ?

Connaissez-vous vos moyennes de jeu par périodes ?

Utilisez-vous des formules de décompte à l'entraînement ?

Pratiquez-vous des parcours à thèmes en relevant vos scores ?

Découpez-vous votre parcours en mini-parcours ?

*Connaissez-vous **les 4 phases progressives de scores** d'un joueur de golf ?*



Pour une représentation dynamique des scores.

Servez-vous de vos scores, des outils liés au SCORE comme de tremplins voire de trampolines. Vous ne vous arrêtez pas sur un **SCORE**, vous rebondissez.....dynamique de mouvement.

Qui vous a dit que parfois il ne serait pas intéressant voire efficace de savoir oublier vos scores ?

- L'idée de rebond **car source d'informations.**
- Vous réorientez votre entraînement.
- Vous découvrez une nouvelle étape.
- Vos scores vous relancent, vous remettent en action.
- Vos SCORES vous parlent.
- ECOUTEZ !



Golf et Attitudes mentales.

Partie 6



Affectivités



AFFECTIVITES

Les liens affectifs du golfeur.

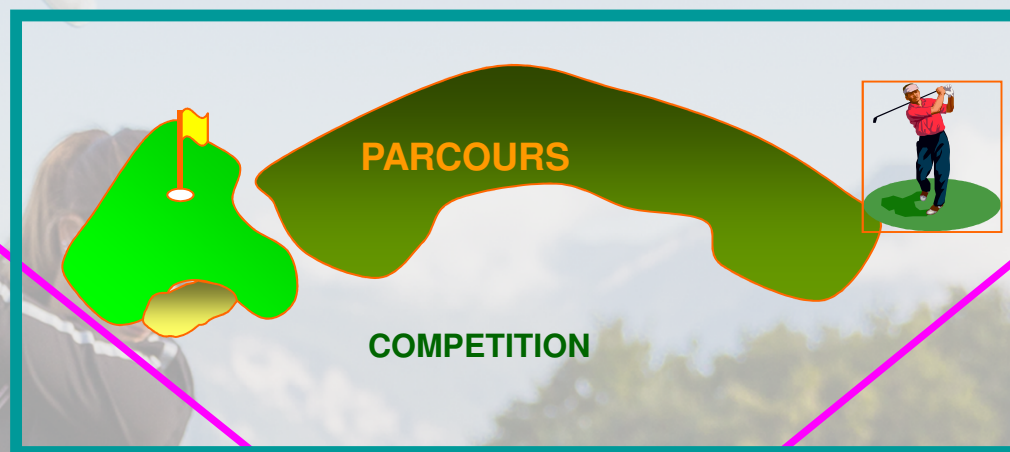
F6-1

Vous entretenez un lien affectif avec tous vos cadres de vie, que j'appelle les facteurs stables de la performance.

« **Scorez-vous bien** » cherchait à améliorer votre relation affective avec vos scores. Tous vos cadres de vie (sportifs ou pas) sont également sous le joug de votre affectivité.

VIE AFFECTIVE

CADRE D'ENTRAÎNEMENT



Aimez-vous ou pas, ou plus ou moins :

Le jeu de golf ? Le coup que vous allez jouer ? Les règles du jeu de golf ? Le parcours que vous jouez ? Ce trou ? La compétition que vous disputez ? Votre partie ? Votre cadre d'entraînement (entraîneurs et autres joueurs) ? Votre club ? Votre cadre institutionnel sportif fédéral ? Votre environnement familial ? Votre vie ? Vous aimez-vous ? (Vous-même).

Même si d'autres activités se prêtent à ce jeu affectif, je vous propose de le décliner au golfeur qui sommeil en vous, souvent sensible à cet élément mental.

Vos affects affecteront votre motivation, votre progression, vos conditions de réussites et de plaisirs éprouvés à l'entraînement comme en compétition.



AFFECTIVITES

La vie quotidienne, un monde d'affects permanents.

F6-2

Sur le parcours ou le practice, à l'entraînement ou en compétition, vous êtes en permanence en lien avec vos affects.

Ce qu'il se passe ?

Où je suis ?

Ce que je ressens ?

Cet instant ?

J'aime ou
Je n'aime pas ?
J'aime plus ou moins.
Combien j'aime ?

Qui je suis ?

Les personnes
qui m'entourent ?

Ce que je fais ?

Et vous, aimez-vous cette lecture ?



AFFECTIVITES

Vos performances sous influence de vos affects.

F6-3

Facteurs affectifs plutôt stables

Que le joueur peut faire évoluer lentement, hors jeu.

Cadres Affectifs de vie.

JOUEUR

PARCOURS

COMPETITIONS

Cadres entraînements + Institutionnels.

Facteurs affectifs dynamiques

Que le joueur manipule avec plus ou moins de succès en cours de jeu.

SCORES

TRAJECTOIRES

CLUBS

CORPS

LES AUTRES

J'aime ou
Je n'aime pas ?
J'aime plus ou moins.
Combien j'aime ?

Tous ces facteurs sont en lien, sont indissociables.
Un petit problème d'affect suffit à générer un mal-être.



AFFECTIVITES

La relation au temps.

F6-4

Un autre type de relation, un autre type d'affect.

La relation au temps.

Le temps est glissant, dynamique.
Le présent est le temps le plus furtif.
L'instant présent est déjà dans le passé.
Le futur, en une fraction de seconde, est passé.

C'est la conscience d'un futur qui devient passé qui permet au présent de prendre naissance, de trouver son sens. Le présent ne peut être qu'avec passé et futur.

Mais ce présent est tellement fugace qu'il devient rare, le présent devient un présent (cadeau).

Si le corps est en permanence dans le présent, l'esprit vagabonde régulièrement d'avant en arrière dans l'espace-temps. Lorsque l'esprit se met en phase temporelle avec le corps présent, l'individu est tout entier dans l'action présente.

C'est souvent cette synchronisation qui est source d'efficacité et au service de la maîtrise d'un coup, lorsque notre esprit et notre corps ne font qu'un. Ce qui n'est possible que dans le présent.
Le corps est toujours dans le présent, seul l'esprit se balade. Il est bon que, d'une certaine manière, au bon moment, l'esprit se balade ou sorte du coup présent à maîtriser; pour par exemple faciliter la déconnexion ou inviter au discernement.





AFFECTIVITES

Une relation affective dynamique et complexe.

F6-5

**En ce moment présent vous vous déplacez ou vivez, avec votre passé et votre futur.
Le temps n'est pas une dimension figée.
Vous vous déplacez avec vos 3 temps.**



Les faits se réalisent dans le passé, le présent ou le futur.

La personne est en relation permanente avec les faits passés, présents et futurs (possibles).

Lorsque je rencontre une personne, elle porte ce bagage (passé, présent, futur) en même temps. Elle peut même se connecter alternativement ou simultanément avec toutes les dimensions temporelles de sa personne.

Le golf est une activité qui nous laisse le temps de nous promener dans nos trois dimensions temporelles.

Sur le parcours un joueur de golf devra apprendre à gérer, passé, présent, futur.

La digestion des scores passe par votre capacité à bien vivre votre relation au temps.

Le passé ne s'oublie pas, le futur non plus. En effet, comment ne pas penser au futur ?

Apprenez à créer une relation agréable ou plutôt efficace avec votre passé, votre présent et votre futur.

**Votre relation affective à vos 3 dimensions temporelles,
un élément clé de votre performance en golf.**



AFFECTIVITES

Une double relation au temps.

F6-6

Axe spatio-temporelle

et

axe affectif



Suis-je au bon endroit au bon moment ?

Nous sommes dans l'urgence du temps : que ce soit à l'échelle d'un trou, d'un tour, d'une épreuve, d'une saison, d'une carrière, d'une vie. Le temps nous presse ou nous manque. **Horloge verticale de votre vie. (en ordonnée).**

- Je suis en retard.
- Je n'ai plus le temps de remonter au classement, car il ne reste pas assez de tours ou de trous.
- Je ne peux plus engranger assez de points pour me qualifier à la Ryder Cup ou Solheim Cup.
- Je n'ai plus le temps de réussir la carrière que je voulais faire.

PASSÉ
PRESENT
FUTUR

Décès



S
A
B
L
I
E
R



Naissance

PASSÉ
PRESENT
FUTUR

Passé, présent futur, temps affectif linéaire dynamique (en abscisse).
Il s'agit de votre relation affective à vos 3 dimensions temporelles.



AFFECTIVITES

Une relation affective avec votre matériel.

F6-7

Aimez-vous vos clubs ?

Au golf, la relation affective à vos clubs est importante. Il n'est d'ailleurs pas rare de voir un joueur en déperdition au putting dire « Je n'aime plus mon putter ». Dès qu'une perte de confiance s'installe au putting, c'est le putter qui est accusé. Beaucoup de joueurs reprennent confiance au putting juste après avoir changé de putter, sans que cela ne soit vraiment rationnel. Il s'agit simplement d'une histoire de confiance. De la même façon cette confiance peut se perdre ou être retrouvée au driving, avec vos wedges ou vos fers.

Quoi qu'il en soit, vous devez aimer vos clubs, vous sentir bien avec vos clubs en main, pour pouvoir être dans une relation de confiance, de confort, voire de connivence dans laquelle vous vous imaginez pouvoir être le seul à comprendre vos clubs, à pouvoir les jouer.

« Ils sont faits pour vous », vous êtes donc la seule personne capable de jouer avec. NB : Difficile de se sentir prêt à bien jouer au golf avec des clubs que l'on n'aime pas. Plusieurs raisons expliquent que vous ne les aimiez pas : vous jouez mal avec, ils sont trop lourds ou trop légers, pas beaux, font un drôle de bruit, le grip est désagréable, autant d'éléments qui vous empêchent de bien jouer.

La relation affective à votre balle. La forme des alvéoles de votre balle vous plaît-elle ? La marque de votre balle vous plaît-elle ? Son numéro ? La marque d'identification que vous utiliserez pour identifier votre balle ?

Je reconnais que, parfois, nous sommes à la limite de la superstition ou du fétichisme.



Le golf se prête facilement à cette relation affective au matériel sportif (autre que les vêtements). Les footballeurs ont tous le même ballon, les joueurs de tennis ne choisissent pas leur balle (que la raquette), les nageurs n'ont rien à aimer, les cyclistes leur vélo, les gymnastes ? Le golfeur possède une multitude d'outils (clubs) et de petits matériels, tees, chaussures, gants, casquette, relève-pitch, marque-balle, sac, chariot, parapluie, sous l'emprise de croyances affectives.

En comparaison au joueur de tennis, le golfeur aurait 14 raquettes !



Golf et Attitudes mentales.

Partie 7



Stress, émotions & co.



STRESS ET EMOTIONS

Stress, peur, émotion ?

F7-1

La peur, une émotion présente dans le stress.

Anxiété, angoisse, stress, émotion, peur, des notions qui s'entremêlent, se croisent, parfois se confondent assez facilement. Quel imbroglio ! Un livre entier ne suffirait pas à traiter ces dimensions mentales. Les spécialistes du mental vous expliqueront que ce n'est pas la même chose car stress et émotions ne se construisent pas de la même façon.

Le stress n'existe pas, paraît-il; seuls ses effets physiologiques sont reconnaissables. Ils surgissent lorsque vous pressentez (subjectivement) que vous n'avez pas assez de ressources pour atteindre votre objectif. Aujourd'hui, dans le langage courant, le mot stress désigne aussi bien l'agent stressant que les symptômes ou les comportements engendrés par le stimulus stressant, ce qui facilite la confusion entre causes et effets du stress.

Les émotions, dont l'origine étymologique signifierait « dérangement », sont le résultat de votre histoire; celle-ci associe une émotion à une situation vécue et fixe le tout dans votre cerveau. Ce système de construction sous-tend que la plupart des émotions seraient construites comme des réflexes conditionnés. Vous pourrez, néanmoins, entendre parler d'émotions primaires et secondaires ou sociales.

Points communs :

- Les émotions aussi génèrent des effets physiologiques.
- A long terme, la peur et le stress causent les mêmes dégâts physiologiques, psychologiques et physiques.



-Il existe un stress positif et négatif. La peur à priori négative, dérangeante, est aussi présentée comme émotion salubre ou positive en jouant un rôle d'alarme face au danger.

-J'ai tout de même l'impression que le stress est tout aussi dérangeant qu'une émotion, et je n'ai pas toujours l'impression que toutes mes émotions me dérangent, bien au contraire. (La joie).

-Stress, angoisse, anxiété ont comme dénominateur commun la PEUR. Un sentiment de crainte plus ou moins fort, plus ou moins long, plus ou moins soudain, plus ou moins conscient, plus ou moins subit.

Autant une vie sans émotions me semblerait insipide, autant j'ai l'impression que le stress ne me manquerait pas, à moins qu'il ne soit également source d'émotions plaisantes. Qu'en pensez-vous ?

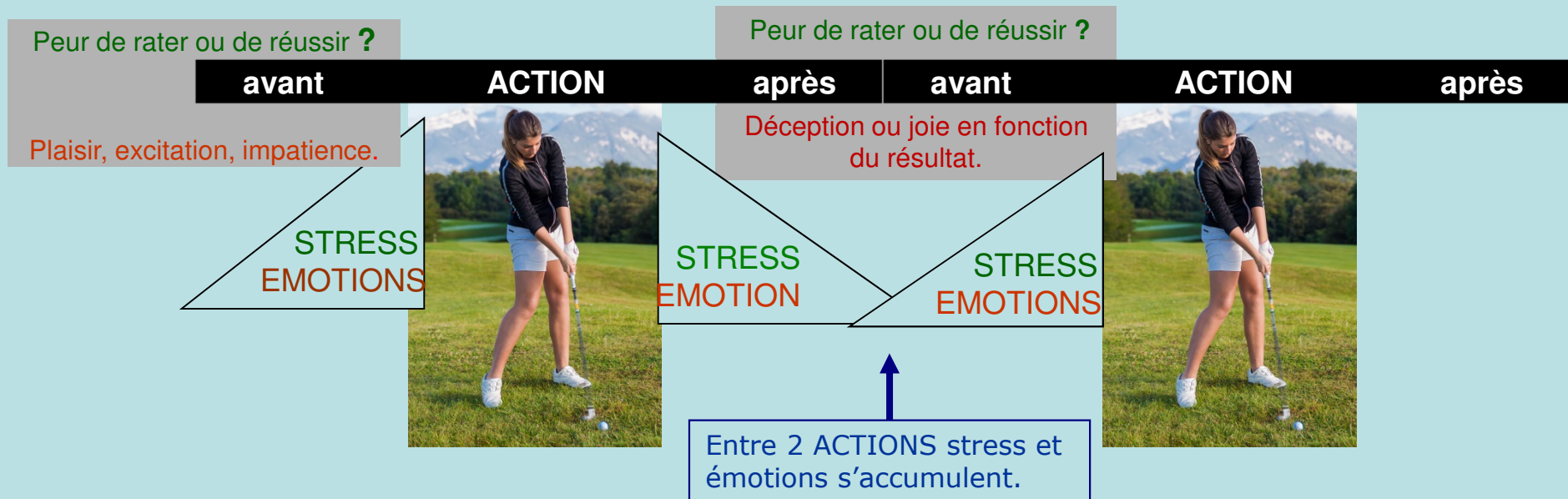


STRESS ET EMOTIONS

Stress et émotions se cumulent, s'accumulent.

F7-2

A ce jour, je ne suis pas certain qu'il y ait un grand intérêt à vouloir faire la différence entre le stress et la peur (émotion). Les 2 sont en lien direct avec le résultat, les résultats (intermédiaires et finaux). Comme la plupart des émotions, la peur et le stress peuvent se ressentir aussi bien avant et après les faits. **Dans le monde du sport, PEUR et STRESS sont quasiment synonymes**, le stress étant une forme de peur.



Stress et émotions se superposent et s'accumulent, car le golfeur se retrouve régulièrement entre 2 actions ou résultats : entre 2 coups, 2 trous, 2 tours, 2 tournois, ou 2 saisons.

Stress et émotions ont pour point commun d'être des effets et d'induire des états psychologiques d'abord et physiologiques ensuite. Peut-être pourrions-nous alors les différencier par leurs causes ?



STRESS ET EMOTIONS

Les doutes, source des émotions sportives.

F7-3

1-Avant l'action, le doute génère les émotions sportives. C'est la part de hasard du jeu qui génère le doute. Le doute est l'essence même des jeux, il est à l'origine de la partie la plus ludique d'une activité. En l'absence de doute (d'incertitude, de hasard) quant au résultat, quel plaisir auriez-vous à jouer ? C'est en cela que le golf est un jeu. Il n'y aurait plus de jeu sans doutes.

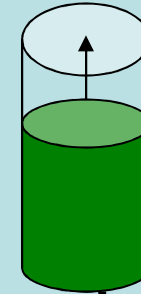
Le golf baigne dans le doute, dans la part persistante d'incertitude quant aux résultats. L'existence aussi baigne dans le doute, il s'agit du jeu de la vie, et c'est bien ce qui la rend intéressante, excitante.

« *J'adore l'instant qui précède le coup du départ du trou N°1.* » annonçait une joueuse consciente que le doute générerait à la fois une excitation mêlée à une forme d'impatience, une forme de trac déjà à l'origine de son plaisir. Vive le doute !

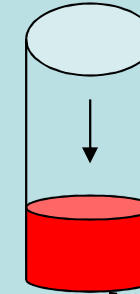
2-Après l'action, les émotions sont le fruit de la connaissance du résultat, déception, tristesse, joie, ou surprise ! Plus de doute dans cette phase.

2-Le doute quant à l'incertitude d'avoir choisi le bon coup, (abordé sur la fiche 3-5 « Décision »). *Je peux être certain d'avoir choisi le bon coup, mais avoir encore des doutes quant à la certitude de le réussir.*
Si les EMOTIONS sont plurielles, les DOUTES le sont aussi en nombre et en nature.

Confiance



Doutes



Comment parler de doute sans aborder la confiance ? Comme le propose le schéma ci-dessus, la confiance pourrait contrebalancer le sentiment de doute. Ainsi, apparaîtrait un système de vases communicants entre Doutes et Confiance qui suggérerait que moins vous doutez, plus vous seriez confiant, et vice versa. Cette approche vous invite à penser qu'en diminuant vos doutes, vous gagnerez en confiance.

Diminuer les doutes est une première approche, mais ne suffit pas à améliorer votre confiance; vous verrez que vous pourrez ou devrez aussi développer la confiance.

Même si diminuer les causes de la tristesse est une étape intermédiaire pour créer des conditions favorables au développement des facteurs de la joie;

diminuer la tristesse d'une personne ne vous assure pas de la rendre joyeuse.



STRESS ET EMOTIONS

Causes du stress.

F7-4

Les spécialistes pensent que le stress est une perception subjective d'une situation dans laquelle l'individu perçoit un manque de moyens pour atteindre ses objectifs. Ce n'est pas ma vision du stress, ni celle de Makis Chamalidis (spécialiste du mental). Même face à une tâche à priori « facile » lorsqu'il y a des enjeux « importants » sur lesquels le joueur se focalise, la pression monte (la peur) avec ses effets négatifs possibles sur la réalisation motrice.

Vous n'avez pas peur de l'échec, vous avez peur des conséquences de l'échec.

Vous n'avez donc pas peur de perdre, mais davantage peur de ce que vous avez à perdre : l'enjeu.

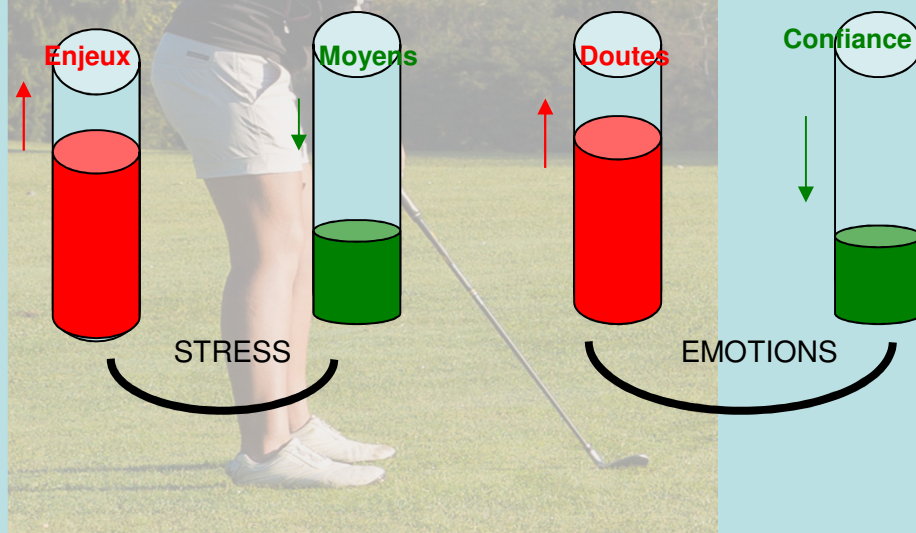
L'enjeu première cause du stress sportif : ce dernier peut déboucher sur une perte de vos moyens. C'est bien la peur qui vous tétanise ! La peur de perdre ce qui est en jeu. Au golf, chaque coup en décalage (négatif) par rapport à votre projection (de cible) vous rapproche un peu plus de ce que vous ne voulez pas perdre.

Relation entre : enjeux / stress / moyens / doutes / confiance : (schéma ci-dessous).

Les enjeux génèrent du stress (peur) qui peut vous faire perdre vos moyens.

Si vous perdez vos moyens, vos doutes quant à vos capacités de réussir augmentent.

Difficile alors d'être confiant.



Le manque de temps, une cause du stress ? Dans ce cas, c'est bien un manque de moyen (le temps) qui générerait le stress. Toutefois, cela ne me paraît cohérent que s'il y a un enjeu, que s'il y a un risque, quelque chose à perdre, une atteinte possible à votre petit confort, à votre estime, votre bien-être, un décalage avec une projection « désirée » de votre futur.

Au golf le manque de temps (ex: nombre de trous restant à jouer) influencera aussi vos choix.

En entreprise, si votre travail risque de ne pas être terminé par manque de temps, la situation n'est stressante que si vos compétences, votre poste, ou votre estime sont mis en jeu par le client, votre supérieur ou tout simplement vous-même.



STRESS ET EMOTIONS

Stress et nature des enjeux.

F7-5

L'enjeu est donc ce que vous risquez de perdre ! Les enjeux sont de différentes natures : contrairement à ce que vous pourriez penser, ce n'est pas la victoire, la qualification, ou une sélection.

Ce serait davantage :

- Le respect ou la reconnaissance des autres.
- L'amour de vos parents.
- Le regard que vous portez sur vous-même (estime de soi).
- Les heures passées à vous entraîner qui n'auraient servi à rien.
- De l'argent, des sponsors.(du confort).
- Le jugement de vos fans, des médias, des spectateurs.
- Votre confiance.
- Du temps avec vos amis, en famille ou à faire la fête.
- Vos illusions, vos rêves, votre confort, votre bonheur possible projeté.



Les enjeux que vous possédez et ceux que vous voudriez avoir :

Si vous risquez votre vie, ce n'est pas le même enjeu que de perdre le million d'euros promis en cas de victoire. Dans le premier cas, vous pouvez perdre ce que vous possédez (la vie), dans le second cas, vous n'avez rien à perdre.

Vous avez toujours quelque chose à perdre : Le million d'euros perdu, que vous ne possédez pourtant pas, appartient bel et bien à un de vos rêves. La perte de vos illusions serait une atteinte à votre bonheur « possible », à une situation idéale projetée dans un futur proche.

Comment parler de stress, d'enjeux sans parler de peur ? Cette peur, déjà au croisement des doutes et de la confiance, réapparaît dans le stress provoqué par l'enjeu. Mais la présence d'un enjeu n'engendre le stress que si vous avez peur de perdre quelque chose qui a de la valeur pour vous.

Dans la revue spécialisée « le Journal du Golf » de Juillet 2015, Michaël Lorenzo Vera affiche clairement l'influence des gains sur les choix stratégiques. A situations exceptionnelles ou différentes, choix exceptionnels ou différents. Au-delà du stress qu'il peut provoquer, l'enjeu invite souvent à faire des choix stratégiques adaptés.



STRESS ET EMOTIONS

Enjeux + doutes = performances.

F7-6

Préférez-vous parler d'enjeu stressant ou d'enjeu performant, source de performances ?

L'enjeu motive davantage qu'il ne stresse à moins que vous en ayez décidé autrement. Tout n'est qu'interprétation de la réalité, de votre réalité. Si je vous dis : « Rentrez ce putt de 3 mètres et je vous invite chez Bocuse » Je vous assure que vous allez être motivé et que vous allez vous donner les moyens de le rentrer. L'enjeu en vaut la peine. Vous serez sans doute déçu de ne pas rentrer ce putt, car vous rêviez de ce repas. Mais est-ce que votre bonheur dépend réellement de ce repas ? Le bonheur ou le plaisir n'était-il pas davantage dans le défi qui vous était lancé et que vous avez spontanément accepté ? Le plaisir n'était-il pas dans le jeu qui vous était proposé, avec ses doutes, ses espoirs, ses émotions, et le stress qui en découlait ?

En bref, vous vous appliquez et vous vous impliquez lorsque cela en vaut la peine. L'enjeu détermine si cela en vaut la peine ou en vaut le plaisir. L'enjeu fait partie intégrante du défi et du plaisir sportif.

Les joueurs professionnels n'ont pas trop de mérite pour s'appliquer autant, et scorer aussi bas. Tout les invite à se surpasser plutôt qu'à stresser (argent, médias, sponsors, fans, spectateurs).

L'enjeu et l'incertitude (doute/hasard), sont source de vos émotions sportives, sont carburants de votre moteur, de votre engagement, de vos actions. Mais ces carburants polluent parfois votre mental, soit parce qu'ils sont trop bruyants, soit parce qu'ils sont néfastes pour votre environnement. Vos carburants deviendront écologiques s'ils permettent un développement durable et n'altèrent pas trop vos compétences.

Le bonheur est davantage sur le chemin que dans la destination.

Evidemment, autant choisir une destination alléchante.

Difficile en effet de faire ses valises avec le sourire pour aller au bain.

Gardez en mémoire le sens et le goût du doute et des enjeux. Rappelez-vous qu'ils sont source de performances car moteur de vos actions.

Ce sont le doute et les enjeux qui vous invitent à vous lever le matin.

C'est pour cette raison que votre confiance pourrait se construire autrement qu'en opposition à vos doutes ou vos peurs liées aux enjeux.





STRESS ET EMOTIONS

Doutes et enjeux = moteurs du défi sportif.

F7-7

C'est à travers leur pratique de la compétition que les sportifs trouvent les doutes, émotions, enjeux et stress qui égayeront leur existence. Déjà, à votre niveau, vous sentez bien que les doutes et les enjeux liés à votre pratique du golf sont vos carburants. Mais le comble du golfeur est qu'il devra, comme tout autre sportif, canaliser, voire inhiber ses émotions générées par le doute et l'enjeu, pour en vivre de plus fortes.



Si Renaud Lavillenie passait 6m15 au premier saut du concours de saut à la perche des prochains J.O., l'épreuve perdrait tout de suite de son attrait en éliminant tout suspense, toute incertitude, tout spectacle et toutes émotions.

Les enjeux sont indispensables, et représentent, ce qui donne généralement du sens à vos actions, les raisons pour lesquelles vous les engagez. L'enjeu, c'est ce que l'on met EN JEU, ce que l'on joue ou parie; le jeu de golf ne s'affiche alors que comme un moyen pour jouer une mise (ce qui est en jeu). La mise est ce que l'on risque de perdre ou de gagner. Pour les joueurs de poker, l'enjeu est bel et bien la mise.

Le golf génère beaucoup de doutes et longtemps, jusqu'au dernier coup du dernier trou du dernier tour. Ceci génère excitations, plaisirs, émotions et stress en présence d'enjeux. Sans émotions, incertitudes, sans hasards, sans enjeux, sans une part de risques, de rêves et d'illusions; où serait votre défi sportif, votre aventure ?

Redonnez du sens aux doutes et aux enjeux en gardant à l'esprit qu'ils sont à la fois source d'émotions, de motivation, qu'ils sont tout simplement le carburant de votre MOTEUR, le plaisir du défi sportif.



Golf et Attitudes mentales.

Partie 8



Des solutions mentales.



DES SOLUTIONS MENTALES. Réinitialisez votre confiance.

F8-1

Mais confiance en quoi ?

Quelle fâcheuse tendance que de limiter la CONFIANCE en notre capacité ou nos chances de réussir !

Quelle illusion que de penser pouvoir enlever le stress lié à l'incertitude !

« Les grands champions ne sont pas ceux qui gagnent sans jamais trembler, mais ceux qui gagnent malgré la peur et les tremblements ! ».

De mon point de vue, la confiance ne doit pas se centrer uniquement sur les chances :

- Que vous avez de réussir ou de rater (votre production motrice).
- Que vous avez de faire systématiquement les bons choix.

Votre confiance peut dans votre pratique du golf se recentrer sur une dimension bien plus intéressante : **vos engagement**, votre vaillance, votre capacité à vous lancer dans le coup malgré les craintes. Vous pouvez craindre l'incertitude et les enjeux, mais craignez davantage de retenir vos coups.

Redoutez vos peurs. Ayez seulement peur de vos peurs.

N'avez-vous jamais observé un joueur retenir son coup et les conséquences d'un tel désengagement ?

Je vous assure que cette vaillance, cet engagement relèvent d'un entraînement mental régulier.

« Une stratégie prudente et un swing hardi » (Bob Rotella).

« Mieux vaut s'engager dans un coup inadapté que de retenir un coup adapté à la situation. »



Développer ce type de confiance se prête assez facilement à l'élaboration **d'une phase mentale de « dynamisation »**, sous-phase possible de la phase de connexion. (fiche 3-6).

Il n'est pas besoin de vaillance, sans défi, sans risque, sans peur, sans stress, sans doutes !

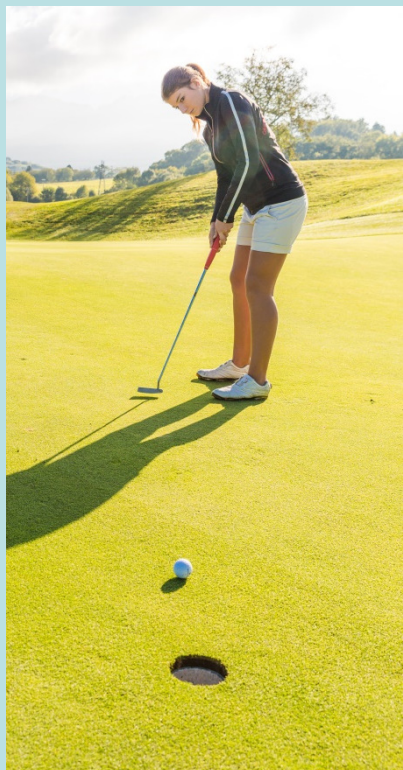
Le jeu de golf a cette faculté d'éprouver assez régulièrement votre courage.

Un des avantages de transférer votre confiance sur votre capacité à vous engager pleinement dans l'action est de vous détacher momentanément du résultat immédiat du coup à venir (réussi ou raté).



DES SOLUTIONS MENTALES. Calme et patience.

F8-2



Impatience et énervement sont les 2 émotions qui pollueront votre jeu de golf. Car le doute est source d'impatience d'abord et d'énervement ensuite. Car le décalage possible entre le coup attendu et le coup réalisé est source d'impatience d'abord (avant l'action) et d'énervement ensuite (après l'action). Que de golfeurs énervés et/ou impatients sur le parcours ! Vous-même, avez-vous sans doute déjà dû gérer énervement et impatience. S'énervé ou être impatient n'est dommageable que si cela influence négativement votre jeu.

D'ailleurs tout invite à l'empressement au golf :

Si vous plantez le mât vous voulez déjà savoir si vous allez enquiller votre putt. Si vous ratez un coup, vous serez pressé de jouer pour vous rassurer, ou pour rattraper le coup moyen (voire pénalisant) que vous venez d'effectuer.

La plupart des joueurs interviewés font référence à la patience; ils la remercient sans cesse, elle leur a été bonne conseillère, en leur évitant, par exemple, d'effectuer des erreurs de prise d'infos d'abord et de choix stratégiques ensuite.

Parmi les causes de l'impatience, la première est que vous n'aimez pas rester dans le doute du résultat. Ce n'est pas l'attente qui vous ennue, c'est qu'en ne jouant pas, vous restez dans le doute du résultat du coup à venir. La seconde cause possible est votre empressement à mener à la marque. En bref, la plupart du temps, on souhaiterait connaître le résultat du prochain coup ou du match avant même de l'avoir joué.

Victor Dubuisson reconnaît avoir été trop impatient de mener à la marque sur les 9 premiers trous de sa finale du Championnat du monde de Match-play contre Jason Day en 2014, ce qui lui a peut-être coûté la victoire. Sur le retour, cette sacrée sainte patience lui avait permis de revenir à la marque pour ne perdre qu'au 20ème trou.

Jack Nicklaus, meilleur joueur de tous les temps, est réputé pour avoir gagné des tournois grâce à cette sacro-sainte patience. En effet, il se contentait d'enchaîner les PARS et attendait patiemment que ses adversaires directs fassent preuve d'impatience, ce qui les amenait à faire des fautes. La patience a un effet sur vos choix stratégiques.

Presser de savoir ou de mener = prise d'infos, décisions et exécutions pressées = mésaventures



DES SOLUTIONS MENTALES. L'acceptation pour un lâcher-prise.

F8-3



L'acceptation est la voie d'entrée au lâcher-prise.

L'acceptation au golf vous propose d'accepter un coup raté, un trou raté, un tour raté, une épreuve ratée.

« J'ai l'impression qu'un golfeur est encore mieux préparé à gagner qu'il a déjà accepté l'éventualité de perdre ».

Contrairement à d'autres sports qui ne proposent que les J.O. ou les championnats du monde, le golf programme suffisamment de tournois (déjà 4 majeurs par an) dans une saison ou une carrière pour vous laisser la possibilité d'effectuer de belles performances. Sans oublier qu'une carrière de golf peut-être assez longue et que vous pourrez être N°1 mondial à 35 ans. L'urgence du temps est modérée au golf, sauf pour les férus de précocité.

Avez-vous entendu parler du lâcher-prise dans le sport ?

Que mettez-vous derrière cette expression ?

Au départ, j'avais interprété « le lâcher-prise » de la façon suivante; : **« Laisse tomber, oublie, laisse aller, c'est pas grave, passe à autre chose. »**

J'ai découvert la signification du concept du lâcher-prise dans « *Le pouvoir du moment présent* ». Il ne s'agit pas du tout d'une attitude d'abandon, ou de « je m'en foutisme ». Il s'agit juste d'accepter la réalité, les faits.

Le lâcher-prise fait donc référence à une des 7 phases du deuil, l'acceptation. Cette acceptation permet d'avancer, de passer à autre chose autrement, de reconstruire. L'acceptation est source de créativité. Vous considérez toujours que les faits soient graves ou importants, mais vous les acceptez, vous faites AVEC et non pas contre, ainsi vous pourrez trouver une solution, une issue, une autre route.

De ce point de vue, le concept du lâcher-prise est efficace.

Il n'est pas rare au golf de devoir accepter le décalage entre le coup attendu et le coup réalisé.

L'objectif de cette démarche (ou d'une autre) est de ne pas influencer négativement vos prochains choix et coups.

Un petit clin d'œil à la phase de digestion.



DES SOLUTIONS MENTALES. Parcours historique du mental sportif.

F8-4

Les périodes, indiquées ci-dessous, vous présentent les items sur lesquels les experts du mental se sont concentrés au fil du temps dans le sport. Selon votre profil, vos besoins et votre sensibilité, peut-être serez-vous amené à butiner à travers les différents items.

Dans les années 70, le mental s'attachait à la connexion (juste avant le coup) au service de la réussite de la réalisation motrice à venir (visualisation, focalisation). Une façon aussi de détourner l'attention des pensées négatives.

Puis dans les années 80, le mental a fait un petit tour dans la gestion des émotions et du stress, avec des techniques de relâchement.

Puis dans les années 90, le mental s'attarde à vos représentations, à l'interprétation de votre réalité, vos filtres, vos croyances, vos modes de pensées.

(La sophrologie et la PNL sont des outils phares).

En 2000, nous arrivons dans une période de coaching mental qui essaie de découvrir les valeurs profondes de l'individu afin de lui permettre de découvrir qui il est, comment il fonctionne. Nous sommes dans un coaching qui intègre la personne dans son entière existence.

En 2010, le mental s'intéresse à la spiritualité, en témoignent des ouvrages comme celui d'Eckhart Tolle « Le pouvoir du moment présent » que je vous conseille vivement de lire. Ainsi, si vous saviez déjà que nous ne devrions pas nous identifier ou être réduit à nos actes, il faudrait aussi éviter de nous identifier à nos pensées (notre mental bavard).

Décidément ! Qui sommes-nous alors ?



La spiritualité (et pas la religion) est en train d'être le nouveau focus du mental. Contrairement aux autres, cet item, s'il commence à investir le monde du coaching de vie, n'a pas encore vraiment investi le monde sportif. Sera-t-il aussi un jour au service de la performance sportive ? Affaire à suivre.

Pour l'heure, je vous invite à un travail sur **la pleine conscience** (mindfulness) que je pense très efficace pour une activité comme le golf à un certain niveau de pratique.



DES SOLUTIONS MENTALES. L'expérience pratique positive. (L'E.P.P.)

F8-5

Même si je vous encourage à « blablater », la préparation mentale ne se résume pas à une discussion dans un fauteuil . Le support du mental est en lien et au service direct de l'expérience ou de l'ACTION.

Pour ma part, la palette des outils mentaux que vous rencontrerez ne vous assurent pas qu'ils soient efficaces.

Il y a un outil que j'adore dans la préparation mentale et qui me semble efficace pour 99% des joueurs : l'expérience pratique positive (l'E.P.P.), tout simplement une action réussie. C'est aussi un excellent outil pour faire évoluer les croyances et découvrir comment vous réussissez, plutôt que de retenir pourquoi vous ratez.

Je me suis rendu compte qu'une Expérience Pratique vécue de façon Positive (car réussie) était une arme mentale indéniable : l'objectif du coach mental étant de créer les conditions pour que le joueur puisse vivre cette E.P.P. (action réussie). Le golf se prête assez facilement à leur mise en pratique sans délais sur le parcours (ou le practice). Le temps entre 2 coups est une aubaine pour développer, inventer, tester des expériences, des actions directement au service de votre mental en situation réelle de jeu.

Les E.P.P. (passées, présentes ou à venir), emmagasinées en mémoire, seront autant de « renforceurs positifs » de votre mental. N'hésitez pas à les réactiver, elles seront source de confiance, d'enthousiasme. C'est sans doute pour cette raison que l'on essaie de nous faire retenir le positif dans chaque expérience vécue.



Mental et action un binôme inséparable :

Il serait dommage de penser que seul le mental serait au service de vos actions sans que celles-ci soient en retour au service de votre mental. Il existe un jeu d'influences réciproques entre votre mental et vos actions

Si le mental cherche à vous faire vivre des Expériences Pratiques Positives, je vous assure que celles-ci sont également au service de votre mental.

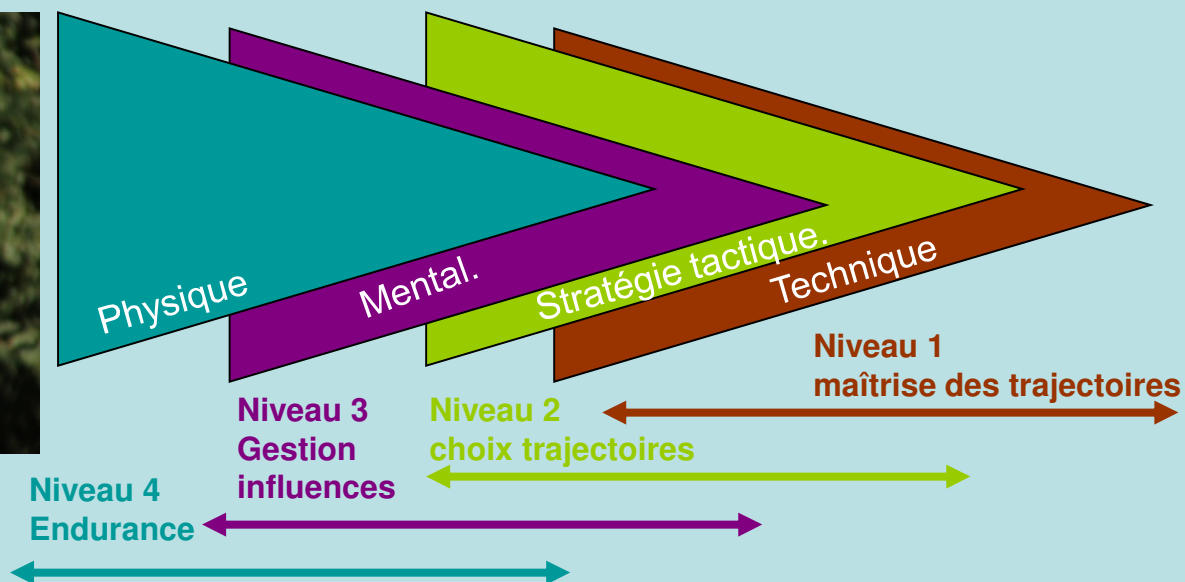
Le mental en sport se travaille par l'action. Et dans l'action. Je doute de l'efficacité d'une préparation mentale qui ne s'appuierait pas sur l'action gagnante, **L'EXPERIENCE PRATIQUE POSITIVE.**



DES SOLUTIONS MENTALES. Quelles sont vos priorités ?

F8-6

Le schéma des 4 niveaux de pratique au golf, ci-dessous, présente une possible intégration progressive et cohérente de 4 facteurs de la performance. Le schéma démontre que ces facteurs interviennent à tous les niveaux mais dans des proportions différentes.



L'entraînement ne cherche pas seulement le progrès, il a aussi pour mission de consolider les acquis.

La stratégie fait la différence au niveau 2 sous réserve d'avoir un minimum de bagage technique.

Le physique fait la différence au niveau 4 sous réserve d'avoir un minimum de bagage mental, stratégique-tactique, et technique.

Ce qui fait la différence pour passer d'un niveau à l'autre ne doit, ni faire oublier que le niveau de compétence acquis dans les précédents facteurs abordés doit être maintenu, ni dévaloriser l'importance des facteurs de la performance améliorés précédemment.

Il est difficile de courir tous les lièvres en même temps. Définissez vos priorités, demandez conseil en fonction de vos objectifs, de votre niveau, de votre temps imparti à votre golf.



DES SOLUTIONS MENTALES. Des idées reçues.

F8-7

Un conditionnement mental efficace pour vos performances se construit au hasard de votre histoire, et parfois même au hasard de vos blessures mentales, donc, contrairement à ce que l'on pourrait croire, pas forcément toujours dans le plaisir.



Catherine Lacoste, illustre golfeuse française, annonce sa blessure ou son moteur mental dans une revue de golf de sept 2014, en révélant les propos que lui avait tenus sa grand-mère tout au long de son enfance : **« Tu ne seras jamais une aussi bonne joueuse de golf que ta mère ».**

Le contrôle est une illusion. Que serait une vie sous contrôle, sans surprise, sans étonnement ? Le sport, le golf est source de surprises, source d'émotions. Le lâcher-prise commence par l'acceptation de ne pas tout contrôler.

Être dans la zone (le flow) serait l'état idéal recherché par les sportifs pour performer. Contrairement aux idées reçues, n'attendez pas d'être dans la ZONE pour performer, n'essayez même pas d'être dans la zone. Je note et j'observe que beaucoup de résultats sont réalisés dans la souffrance (hors zone). D'ailleurs, personne ne sait comment trouver la zone, on est dedans ou pas. En golf, vous mettre dans la zone relève de votre aptitude mentale à requalifier vos coups pour les situer dans la zone du VENTRE MOU(fiche 8-8).

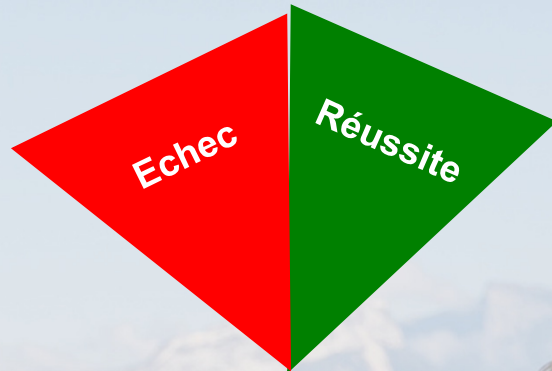
La réussite ne dépend pas que de vous !

Il n'est pas rare que des blessures mentales (ex : manque d'affection) soient à l'origine de carrières exceptionnelles (sportives, professionnelles, artistiques, spirituelles). Une petite blessure mentale et ça repart ! Une autre et vous pourriez déplacer des montagnes (humour) !. Or, vous n'êtes ni maître ni décideur des éventuelles blessures mentales qui vous sont infligées. Sortir de l'illusion du contrôle vous ouvrira les portes de l'adaptation, de la créativité et de l'acceptation, voire du plaisir de l'instant présent en vous laissant le plaisir de l'inconnu, de la surprise, souvent source de vos actions et de vos émotions. **Réussir dans la vie et réussir sa vie** ne relèvent pas de la même démarche. On pourrait donc réussir sa carrière sportive et être passé à côté de sa vie.



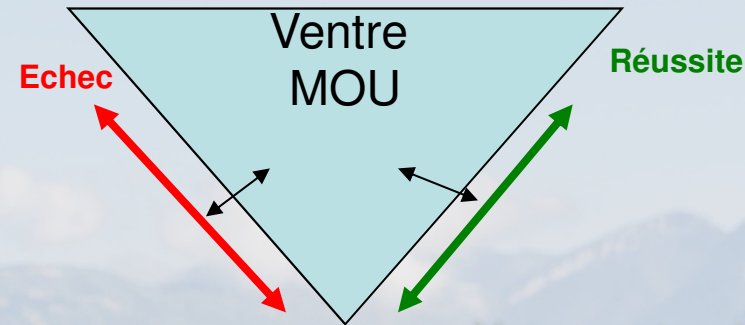
DES SOLUTIONS MENTALES. La ZONE du ventre mou.

F8-8



Curseur binaire déconseillé
d'évaluation de vos coups.

Lorsqu'il s'agit de pratique sportive, les représentations, les discours, ou les mots modérés sont rares. Ce sont les mots extrêmes, voire catégoriques du monde du spectacle, du sensationnel, des émotions fortes qui prennent facilement le dessus. Performance/contre-perf, réussite/raté ou échec, déception/joie. Comme si à l'échelle d'un coup, d'un tour, d'une épreuve, d'une saison ou d'une carrière, il n'y avait pas de milieu. Ce système binaire, que j'ai utilisé précédemment pour simplifier notre échange, ne vous propose que des coups ratés ou réussis, qu'une carrière ratée ou réussie. T'as été bon ou mauvais ? Evitez de rester dans un système binaire comme proposé dans le schéma ci-dessus. Au golf vous serez souvent tenté de juger chacun de vos coups de façon extrême (bons ou mauvais).



Curseur d'évaluation conseillé
de votre coup, tour, tournoi, saison.

Placez, le plus souvent possible, l'évaluation de vos coups dans ce que j'appelle le VENTRE MOU de votre jeu de golf. Tout d'abord, car 80% de vos coups, sinon davantage, sont déjà dans cette zone qui vous amène à les qualifier tout simplement de coups corrects. C'est dans cette zone que se situe la régularité source de précision. Même lorsqu'un de vos coups pourrait se situer sur 1 des 2 extrêmes, replacez-le dans le ventre mou. Ce concept du « ventre mou » décliné au golf peut sembler péjoratif. En fait, les émotions et les tensions, générées par le jugement extrême de vos prestations, se concentrent tôt ou tard dans l'abdomen, le plexus. L'idée de ventre mou, vous invite donc à relâcher cette zone avec les bienfaits qui l'accompagnent: bien-être, pensées positives, patience, baisse des tensions physiques et atténuation des émotions perturbantes. Voici la soi-disant ZONE que je vous propose au golf.



GOLF et ATTITUDES mentales

CITATIONS

Bruno
Pardi



« Si vos trajectoires de balles dépendent d'une intention de swings, vous passerez un cap dès que vos swings dépendront de vos intentions de trajectoires. »

« Au début vous voulez comprendre le swing et sentir le jeu, il vous faudra comprendre le jeu et sentir le swing pour progresser. »

« C'est grâce à vos sensations que votre jeu devient sensationnel. »

Comment séparer le sensationnel de l'émotionnel ?



« L'expérience est composée d'une ou de plusieurs actions, simultanées ou juxtaposées, dans une situation donnée, accompagnée de sensations, de sentiments, d'émotions et de jugements. »

« Si un mauvais départ n'empêche pas le Par, un birdie se construit du tee. »

« Le golf est un jeu tellement sérieux qu'il vaut mieux s'en amuser avant qu'il ne se joue de vous. »



Souvent le parcours se joue et s'observe, tout d'abord :

- de gauche à droite, technique.
- puis d'avant en arrière, stratégique.
- et enfin de haut en bas, tactique.

« Un golfeur, tel un tennisman, ne joue pas contre, mais avec le terrain; ne joue pas avec, mais contre les autres joueurs. »

Contrairement à ceux qui joueraient le drapeau, préférez viser le trou.



GOLF et ATTITUDES mentales.

CONCLUSION

Bruno
Pardi

Ce livre ne cherche pas à vous apporter LA solution, mais juste à vous présenter ce que le jeu de golf peut mettre en jeu mentalement. Peut-être reconnaîtrez-vous des éléments correspondant à votre sensibilité . Les jeux d'influences ? Les liens affectifs ? Tout n'est que jeu de scène, d'influences, de rapport de force, directement en lien avec vos filtres qui génèrent vos interprétations et vos croyances.

Découvrez comment vous réussissez et comment vous échouez, sans perdre de vue qu'entre la réussite et l'échec il y a encore un espace mental dans lequel vous n'êtes ni dans la réussite ni forcément dans l'échec. Cet espace est important au golf, car nous sommes souvent au milieu de la réussite et de l'échec, dans la ZONE du VENTRE MOU.

Dans un jeu comme le golf, c'est dans cet espace intermédiaire, cette zone du « ventre mou » que vous serez plus facilement à l'écoute de vos sensations mentales, émotionnelles, affectives, corporelles. C'est dans cet espace que vous pourrez plus aisément vous libérer des influences mentales et faire les bons choix.

La plupart des démarches spirituelles me semblent proches de ce que réclame le golf. Elles sont à la recherche d'un équilibre de vie, qui tend à atténuer les excès en nous suggérant, de nous étonner de tout, de savoir accueillir l'imprévu. Alexandre Jollien dans son dernier ouvrage « *Vivre sans pourquoi* » aborde par exemple des thèmes auxquels les golfeurs sont sensibles : la confiance, l'illusion du contrôle, la patience.

Même si le golf se prête à une quête de contrôles, de la balle ou de votre mental; laisser une place au hasard, à l'incertitude, au doute, est une voie efficace pour laisser place à l'acceptation (le lâcher-prise) et à une libération de vos énergies positives et créatrices.

Tout arrive à qui sait attendre activement (en s'en donnant les moyens).
Alors, **ComMENTALEZ-vous bien** dans vos nouvelles Golf Attitudes?



Le grand chelem de Marie Pardi

Soutenez dès aujourd'hui, le projet
« Golf professionnel » de Marie Pardi



2 ans pour arriver au niveau
professionnel européen.

Merci de diffuser l'information.

Mon projet

Un projet post B.T.S. qui débutera en juillet 2019.

Un budget de 40 000.00 €/an pour financer, le matériel, les déplacements et les entraînements.

La première année sur le LET ou le LETAS (Ladies European Ladies Access Series) en fonction de mes résultats et la seconde année sur le Tour Européen.

Un relation privilégiée.

Recevez chaque mois les News de Marie par courriel.

Venez voir Marie sur son lieu d'entraînement ou en compétition.

Bio sportive

Née à Grenoble en 1999.

J'habite Vizille.

Je m'entraîne au Golf International de Grenoble mon club d'origine.



Je défends les couleurs du Golf Club de Lyon

Meilleur Index négatif : -1

Meilleur Ranking Mondial : 700 eme

Meilleur Ranking national : 27 eme

Son potentiel

Marie débute le golf à 8 ans. Elle participe régulièrement aux Championnats de France des jeunes depuis poussines 2 en accédant systématiquement aux phases de match-play.

Son entraînement semainier moyen n'excède pas 4h en période scolaire. Son entraînement physique est au minimum.

Elle n'a jamais intégré les pôles fédéraux (espoirs ou France).

Si l'investissement temps et argent ont été modérés, la progression de Marie est malgré tout linéaire.

Sa progression

Une progression constante malgré peu d'entraînement :

2012: Ranking National 202ème Mondial: Néant
Index: 3.7

2013: Ranking National 101ème / Mondial: Néant
Index: 1.7

2014: Ranking National 85ème / Mondial: Néant
Index: 0.9

2015: Ranking National 49ème / Mondial: 1125
Index: 0.5

2016: Ranking National 27ème / Mondial 708
Index : -1



Palmarès 2016

Depuis 2016, la culture de la gagne et des scores négatifs :

Grand Prix de Saint Donat (seconde)

Grand Prix du Cap d'Agde (Gagnante)

Grand Prix d'Aix Marseille, coupe Yves Caillol (Gagnante)

Grand Prix de l'Ardèche (Gagnante)

Grand Prix de Valescure (Gagnante)

¼ de finaliste à la Coupe Pierre Deschamps (Championnat de France Dames).

Grand Prix du Golf Club de Lyon (gagnante).

Biarritz Cup (seconde)

Grand Prix de La Bresse (seconde).

1^{ère} des qualifications du championnat régional Dames 1^{ère} div. par équipe Rhône-Alpes.

Maintien de l'équipe du G.C.L. en golfers (1^{ère} div nationale Dames).

STATUT ELITE POUR 2017.



Ses points forts

Son mental, sa compréhension du jeu, sa coordination, son swing naturel, sa capacité à oublier, sa détermination, sa spontanéité, sa patience, sa détermination.

Votre parrainage

Pour l'heure, comme je suis encore une joueuse amateur, il ne s'agit que d'une promesse de don.

Merci de m'informer par courriel de votre possible soutien financier qui serait versé le cas échéant sur le compte de l'association loi 1901.

« Le Grand Chelem de Marie ».

Contactez-nous :

Bruno Pardi
153 Rue François Peyron
38220 Vizille

06 65 72 61 55
brunopardi@sfr.fr





Dès mes 20 ans, regardons ensemble dans la même direction, partageons la même Golf Attitude.

A chacun ses rêves.

Plutôt que de rêver ma vie, je désire vivre mes rêves.

Mais pour cela j'ai besoin de vous, ou de toute personne de votre entourage qui voudrait participer à cette aventure.

Je désire partager cette expérience , afin qu'elle devienne la nôtre. Pour cela, je m'engage à vous informer régulièrement de ma progression, et qui sait, peut-être aurons-nous l'occasion de partager une partie de golf.

Pour l'heure, papa a déjà eu le plaisir de partager avec vous cet ouvrage sur le golf et le mental.

