

Journée d'entraînement

Du 19 / 02 / 2017

Regroupement d'une
sélection de jeunes
de -11 ans

Au
GARDEN
GOLF DE CERGY



ffgolf®

Comité départemental
du Val-d'Oise

Compte Rendu

ROMAIN DAGORNO

LA SELECTION

•Filles :

BAYLE JUSTINE (2006) * DOMONT (Abs J.)
DELMAS CHARLOTTE (2006) * CERGY
SUDAROS SIRIYA * L'ISLE ADAM (Abs J.)

•Garçons :

ANCEAUX LOUIS (2005) * VILLARCEAUX (Abs J.)
DAMIANOS ALEXANDRE (2005) * DOMONT
GIBOURDEL SVEN (2005) * GADANCOURT
LOGUT ALEXANDRE (2005) * L'ISLE ADAM
VACHER EMILE (2006) * DOMONT
VAILLANT AMAURY (2005) * DOMONT

L'ENCADREMENT

- Romain DAGORNO * Entraîneur Départemental
- Arlène MLODZIK * Bénévole accompagnatrice

DEROULEMENT DE LA JOURNEE

19 / 02 / 2017

Echauffement

+

Matin / Jeu sur le parcours : 18 trous

Formule en Simple Stroke Play

Travail à faire : Faire les statistiques de son parcours

Objectif : Améliorer le débrief avec son staff, Orienter son entraînement, Prise de conscience de ses points forts et des points à améliorer

+

Après midi / Suite au parcours du matin, travail du putting

Mise en place d'un circuit de putting à travers différents ateliers techniques et concours avec le jeu du billard

RESULTATS ET STATISTIQUES

Parcours du 19 février 2017

Garden Golf de Cergy

STATISTIQUES sur 18 trous (départs rouges garçons, départs avancés filles)

	Fairway touché /13 (par 4 et 5)	Green en régulation /18	Nombre d'approches à - 30m du green	Distance moyenne du 1er putt (m)	Nombre d' 1 Approche + 1 putt	Nombre de putts	Score
Damianos Alexandre	9	6	11	4,9	4	34	88
Delmas Charlotte *	10	5	9	5,1	0	35	96
Gibourdel Sven *	11	9	13	4,9	4	37	90
Logut Alexandre	8	5	8	6,3	4	33	88
Vacher Emile *	7	6	9	5,5	3	36	91
Vaillant Amaury *	8	9	8	5,2	3	34	?

* Attention, cartes de scores et statistiques ne sont pas bien remplies (incomplètes...)

➤ Commentaires :

- Les enfants manquent dans l'ensemble de longueur et/ou de précision sur leurs longs coups (peu de green en régulation).
- Les enfants ont à réaliser beaucoup d'approches différentes (lies, trajectoires, distances).
- Les enfants doivent donc accepter que certains trous, identifiés au préalable, soient joués avec un coup de plus...
- Les enfants doivent améliorer leur putting afin d'approcher les statistiques des joueurs du tour (- de 30 putts / partie).

Bilan individuel de la journée

➤ Alexandre D. :

- + : Bonne technique générale / Bonne autonomie sur le parcours / Joueur appliqué et déterminé
- : Mauvaise gestion de son stress, qui entraîne de la déconcentration (l'agacement sur un coup l'empêche de réagir rapidement)

➤ Alexandre L. :

- + : Bonne technique générale / Bonne autonomie sur le parcours / Joueur appliqué / Enregistre les remarques et cherche à les appliquer
- : Doit se mettre en action plus rapidement / Pour réussir un recovery (arbres), choisir un axe de jeu garantissant plus de sécurité, plus de marge

➤ Amaury :

- + : Bonne technique générale, capable de frapper loin / Bonne autonomie sur le parcours / Joueur appliqué et déterminé / Routine en place
- : Se limite à utiliser souvent le sw à l'approche / Mauvaise gestion de son stress, qui entraîne de la déconcentration (l'agacement sur un coup l'empêche de réagir rapidement)

➤ Charlotte :

- + : Bonne autonomie sur le parcours / A fait des progrès sur le long jeu / Cherche davantage à appliquer les consignes (ex : posture au putting)
- : Gestion de la fin du parcours plus difficile = concentration, application qui diminuent (surveiller l'hydratation et l'alimentation sur le parcours / Respecter son objectif de partie : appliquer sur chaque coup la méthode suivante = 1/ prise d'information 2/ prise de décision 3/ faire sa routine)

➤ Emile :

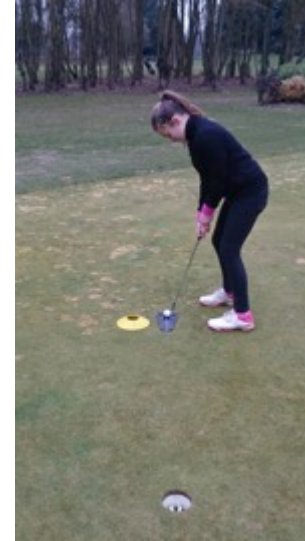
- + : Bonne technique générale, capable de frapper loin / Bonne autonomie sur le parcours / Joueur appliqué et déterminé / Routine en place
- : Se limite à utiliser souvent le sw à l'approche / doit maintenir sa concentration / Coup délicat = faire preuve de plus d'analyse = Choisir le coup le plus simple (utiliser le carnet de parcours, options de jeu, choix entre recentrage ou attaque...)

➤ Sven :

- + : Bonne technique générale, capable de frapper très loin / Bonne autonomie sur le parcours / Joueur appliqué et puissant
- : Doit améliorer son petit jeu (coups < 60m, putting) (ex : appliquer les correctifs sur sa posture au putting)



Résumé « photos » du travail putting



Bilan collectif de la journée

- Les joueurs ont montré beaucoup **d'implication** et de « **bonne énergie** » durant toutes ces séquences d'entraînement (parcours et ateliers putting)
- Malgré la fatigue générée par le parcours du matin, ils ont su travailler leur **putting avec sérieux et justesse.**
- Comme entraîneur j'ai apprécié leur écoute et leur motivation. **Nous avons suivi avec Arlène les parties pendant 18 trous.** Nous avons été, cette fois ci, davantage sensible à leur comportement durant le parcours. Ils ont tous été gênés par leur état physique en fin de parcours et la gestion de leur stress.
- J'ai donc eu envie de regrouper sous forme d'annexes différents articles, vidéos, permettant d'illustrer la difficulté de bien jouer au golf quand par exemple « rien ne va plus ».
- Le golf est un sport passionnant, très exigeant mais ingrat. Je suis donc épaté lorsque ces jeunes montrent du sérieux, du dépassement de soi.
- En revanche, nous ne pouvons pas toujours faire des bons coups. Les joueurs et joueuses PROS font rarement plus de 10 bons coups par partie. Les enfants ont donc besoin d'accepter leur mauvais coups afin de rapidement se remobiliser pour réagir positivement.
- Pour la compétition, une bonne connaissance du parcours doit leur permettre de cibler les trous plus longs ou plus difficiles afin d'adapter leur jeu et s'autoriser un coup de plus pour toucher le green.
- Anecdote : je me souviendrais toute ma vie, d'une phrase de mon Maître Mr Jean-Etienne LAFITTE :

« Ne fait pas cette mauvaise tête, aborde chaque coup avec le sourire, tu joues au golf pour vivre des situations délicates : alors respire, prépare ton coup et joue... »

J'ai compris qu'il était fan de Ballesteros...

- J'ai conscience que ces informations sont compliquées pour les jeunes, mais je pense qu'elles doivent être relues tout au long de leur apprentissage.

Annexe (1)

- Vous retrouverez en annexes des informations sur la préparation mentale, sur des expériences de joueur, sur la victoire de Ballesteros à l'OPEN BRITANIQUE 79 capable de scorer dans toutes les situations, combatif, malin, repoussant les limites et obligeant son adversaire à agiter le drapeau blanc signe de paix, de trêve.
- L'esprit du combattant : Préparation mentale = Optimiser la performance
- Les volets de la préparation mentale : 1/ l'activation 2/ la gestion du stress 3/ la concentration

<http://espritducombat.ca/le-mental-du-combattant-2/preparation-mentale/>

- L'ennemi intérieur

<http://www.lequipe.fr/explore/golf-l-ennemi-interieur/>

- Extrait Ballesteros coup sur le parking à voir

<https://www.youtube.com/watch?v=-zYjkhQZ66U>

- Film sur la victoire de Ballesteros au British Open 1979 (voir le 18^{ème} trous)

<https://www.youtube.com/watch?v=eK5EqWcWZBs>



Annexe (2)

TEMOIGNAGE

CERTAINS JOURS, JE N'EN PEUX PLUS

C'est Jack Nicklaus en personne qui le dit : il faut vivre avec l'idée que le golf est hors de portée.

PAR KEN BOWDEN*

Est-ce que le golf vous rend fou ? Est-ce que les caprices de ce jeu vous mettent hors de vous ? Est-ce que vous tapez comme un dieu, un jour, et que vous rateriez un boeuf dans un couloir le lendemain ? Ne soyez pas pessimiste. Cela arrive à tout le monde. A tous les golfeurs... Même aux maîtres.

Aux champions également ? Oui, aux champions également. Etre un champion de golf n'est qu'une question de pourcentage. Vous et moi, disons que nous évoluons entre 85 et 105. Les gros bras, eux, passent de 65 à 75. Après tout, c'est la même chose. On ne peut jamais saisir le golf, le prendre à bras le corps autant que le comprendre. Les grandes stars connaissent ce phénomène, avec autant d'acuité que les joueurs de week-end.

Je m'en doutais, depuis le temps que je côtoie des champions. Et j'en ai eu la confirmation suprême auprès du plus grand d'entre tous, Jack Nicklaus.

En l'aidant à écrire les livres de golf, et les articles qu'il a publiés depuis une quinzaine d'années, j'ai apprécié chaque minute passée avec l'Ours Blond, au practice ou sur le parcours, pendant lesquelles nous avons dû enregistrer plus d'un million de mots concernant la technique de golf. Les années passant, je me suis rendu compte que la phrase la plus fréquemment prononcée par Jack Nicklaus est : « On n'arrive vraiment jamais au bout de ce sacré sport. »

L'unité de mesure de Jack Nicklaus est le nombre de ses victoires dans les tournois du Grand Chelem. Ses changements de forme expliquent parfaitement ce qu'il veut dire.

Entre 1962, date à laquelle il passa professionnel, et juin 1967, Jack a gagné sept tournois du Grand Chelem. Puis il resta 37 mois sans en décrocher un huitième.

Au cours des cinq années suivantes — de 1970 à 1975 —, il en gagna quatorze, puis rebomba encore dans une période de près de cinq années sans victoires Majeures à l'exception d'une seule. Après sa chute dramatique (1979 et début de 1980) puis quelques modifications considérables de son swing, il en gagna soudain deux de plus en l'espace de huit semaines. Bien qu'il n'ait rien remporté d'important depuis près de quatre ans maintenant, il a terminé sa saison 83 avec quatre places d'honneur, plus une place de second à l'Open de Doral en 1984, et une victoire dans son tournoi du Memorial, sans oublier une autre place de second à l'Open du Canada.

Le défi permanent

C'est peut-être ainsi que l'on mesure le mieux la façon dont la forme peut habiter ou quitter un joueur de cette classe au cours de toute sa carrière. Mais, pour vous comme pour moi, un tel calcul ne peut pas exister d'une année à l'autre, mais d'une semaine à l'autre, voire du jour au lendemain.

Actuellement, Jack Nicklaus passe la plupart de son temps, quand il ne dispute pas de tournois, près de chez lui en Floride, à jouer et à s'entraîner. Pour presque tout le monde, la qualité de ses coups n'a rien à envier à celle d'il y a vingt ans. Mais pour tous les professeurs qui traitent dans le coin, et tous les amis qui le connaissent bien, le temps a passé, et Jack le sait bien lui-même.

Bien entendu, son niveau de jeu est tout simplement astronomique. Malgré tout, un jour, il vaut le Nicklaus de son apogée, et le lendemain, il admet qu'il aurait mieux fait d'aller à la pêche (son autre passion). Parfois, il est remarquable au practice, et ne vaut plus rien (toute

proportion gardée) sur le parcours. D'autres fois, c'est le contraire. Et trop souvent encore, si le grand jeu est parfait, le putting (pour employer sa propre expression) « fout le camp ». Ou vice et versa. Parfaitement lucide et franc avec lui-même comme avec son jeu et avec la vie en général, l'Ours Blond reconnaît qu'il est rare que toute sa panoplie golfique soit réunie en même temps. Et lorsque cela se produit, le bonheur ne dure que deux ou trois semaines, au maximum.

Vous connaissez tout cela, n'est-ce pas ? Il est tellement très encourageant de se rendre compte que les frustrations et les tâtonnements du golf affectent aussi bien le plus grand joueur de tous les temps que le plus humble pateateur que je ne nommerai pas !

Eh bien, c'est vrai. Ecoutez donc ce que déclare Jack Nicklaus à ce propos : « Beaucoup d'amateurs croient avec certainement beaucoup de sincérité qu'il existe un « secret » du golf, qu'ils peuvent le découvrir ou que, quand ils le découvriront, ils joueront avec régularité, jusqu'à la fin de leurs jours. Ils se font des illusions. Même au sommet de ma carrière, je n'ai presque jamais tapé plus de six ou sept coups sur 18 trous exactement comme je le voulais et comme je l'avais décidé. Tous les autres étaient ratés, à divers degrés, parfois de très peu, certes. Pour gagner, il ne s'agit pas de vouloir toujours bien taper, mais de taper le moins mal possible.

Les joueurs qui ont un haut handicap ramènent des scores bien plus mauvais qu'ils devraient compte tenu de leur véritable talent parce qu'ils font des erreurs colossales et trop fréquentes. D'abord, c'est parce que leurs ambitions sont démesurées. En outre, en voulant tout

Le fatalisme

jours réussir à 100 %, ils ne respectent jamais la règle des pourcentages, c'est-à-dire qu'ils n'évaluent jamais les conséquences d'une grave erreur, et ne font pas l'effort de s'en protéger en utilisant un peu de tactique.

Or, si vous désirez jouer au golf et non pas seulement taper dans une balle en étant le premier surpris, vous devez une fois pour toute admettre que ce sport est un jeu d'imperfection. Tout de suite après, il faut reconnaître que c'est là un de ses charmes majeurs. Il est même vital d'en prendre conscience, car ce n'est qu'au niveau émotionnel et psychique que vous pourrez relever le défi du golf — c'est-à-dire refuser d'être parfait devant l'imparfait —, sans devenir fou. Comme tout le monde, les frustrations du golf me mettent dans tous mes états, m'exaspèrent et me rendent parfois dépressif. Mais

je m'en sors toujours en acceptant ce que je viens de décrire ci-dessus, et je relève le défi du golf même si je sais qu'il est perdu d'avance. »

Jack Nicklaus reconnaît pourtant que, même s'il a ainsi réussi une grande carrière, cette philosophie est difficile à comprendre et à respecter tant ce jeu produit des émotions violentes. Mais il m'a souvent dit que des jeunes joueurs n'arrivent pas au maximum de leurs capacités parce qu'ils ne suivent pas ce principe. D'ailleurs, l'Histoire du golf le prouve. La plupart des grands champions ont atteint leur maturité vers la trentaine, à un âge où la violence des émotions commence à être un peu canalisée. Au golf — et contrairement à beaucoup d'autres sports —, le fatalisme que l'on apprend au fur et à mesure que la vie passe permet souvent d'améliorer ses performances ou

du moins de les rendre plus régulières. Comment survivre ?

Pour être plus concret, l'Ours Blond dévoile quelques secrets, afin de mieux supporter les hauts et les bas qui font la vie ordinaire des joueurs de golf.

« D'abord, ne cédez jamais à la panique lorsque tout commence à se détraquer. En général, c'est parce que vous avez commencé à faire une faute, mais une seule. Inutile de remettre immédiatement en cause tout votre golf. De toutes façons, si vous savez jouer, c'est que vous avez une technique de base assez solide. Raison de plus pour la revoir et la vérifier, sans chercher de truc, et sans écouter les conseils de tout le monde. Recomme-
nez donc par vérifier tout votre alignement, votre grip, votre posture, etc., avant de songer à quoi que ce soit concer-

TEMOIGNAGE

Il faut des tonnes et des tonnes d'autodiscipline

nant votre swing lui-même. Et lorsque vous y viendrez, concentrez-vous surtout sur le tempo et sur l'équilibre. C'est tout ce qu'il convient de faire d'abord, c'est-à-dire vérifier la mécanique.

« Ensuite, travaillez intensivement avec votre professeur. Il est impossible de se voir soi-même au golf, et vous ne savez donc jamais ce que vous êtes exactement en train de faire, qui ne correspond pas souvent à ce que vous êtes exactement en train de ressentir. Plus je joue mal et plus je passe de temps avec mon professeur Jack Grout — et ces derniers temps, je suis même retourné le voir de plus en plus tôt dès que quelque chose se détériore. Après tant d'années, il ne m'apprend rien au sens strict du terme mais il observe, analyse et juge. Et il confirme ! Si vous avez un professeur qui connaît bien votre jeu — et vous devez absolu-

ment en avoir un de cette sorte ! —, il vous rendra un service inappréciable qui pourra se compter en semaines ou en mois gagnés.

« Troisièmement, travaillez particulièrement sur les greens. Ce compartiment du jeu est tellement basé sur la précision — et aussi sur un peu de chance — qu'il est celui qui se détériore le plus vite, ou du moins où les variations sont les plus amples. Si cela se produit, revenez là encore à la technique de base, au fondement du putting, mais n'hésitez pas à tenter de petites expériences. Parfois, une très légère modification du grip ou de la position devant la balle m'a sauvé pendant un moment. En outre, n'hésitez jamais à être très pointilleux, voire maniaque dans la lecture des greens, sans craindre le ridicule car sinon votre mal va empirer.

Enfin, plus votre condition physique sera mauvaise plus vous aurez du mal à bien jouer, à vous concentrer et à conserver intacte votre capacité psychique et émotionnelle. Le plus bel art du golf — et le plus difficile — est de « bien jouer mal ». Tous les grands joueurs ont dû s'y résoudre. Quel que soit votre niveau, vous devez comprendre d'abord que votre score dépend avant tout de la réduction des conséquences des coups ratés, beaucoup plus que du nombre de coups parfaits que vous tapez. Pour y parvenir, il faut savoir se préparer, jouer les pourcentages, être réaliste, vivre au présent et non pas dans un rêve, connaître ses limites, quitter à savoir jusqu'où on peut les reculer.

Et par-dessus tout, il faut des tonnes, des tonnes et des tonnes d'autodiscipline. » Fumeux conseil, non ?

Annexe (3)

LA MAÎTRISE DE SOI

Sur un parcours, qui est le maître ? Est-ce le vent, le hasard des rebonds ou la fantaisie du roulement des balles sur le green ? Qui commande à mes émotions et à mes pensées ? Qui détermine mes images mentales ? Ne suis-je qu'un fétu de paille condamné à subir les caprices du parcours et du score ?

Pour être efficace au golf, il faut maîtriser ce qu'il y a de maîtrisable. Peut-on contrôler le vent ? Modifier sa direction ou sa puissance ? Non. Peut-on assécher les pièces d'eau par la force de l'esprit ? Non. Cela se saurait. Peut-on programmer le rebond exact des balles ? Non. Ce serait pourtant fort appréciable.

La seule chose que l'on peut vraiment contrôler sur un parcours, c'est la façon dont on réagit après chaque coup. Même si parfois elles nous échappent ou nous submergent, nous avons le pouvoir de contrôler nos pensées et nos émotions. Et si nous sommes vraiment à la recherche de la performance golfique, nous avons le devoir de rester maîtres de nous-mêmes quelle que soit la situation. La maîtrise de soi est intimement liée à la capacité à résister à la frustration. Conserver son calme, sa sérénité et sa confiance après un putt facile raté est à la portée de tous. Mais rester maître de soi après dix putts faciles ratés, après dix socquettes consécutives, après dix balles perdues dans l'eau, après dix trous catastrophiques, voilà qui est déjà moins courant.

La résistance à l'échec et à la frustration qui en résulte est le signe le plus révélateur de la force mentale d'un individu. Celui qui est capable d'encaisser sans broncher des séries de coups ratés, de trous gâchés, de cuts loupés et de rester mentalement présent pour le coup d'après, d'aborder positivement le trou suivant et de garder intacte sa motivation pour le prochain tournoi, celui-là peut réellement prétendre à la performance, car il a véritablement intégré la valeur n° 6 : la maîtrise de soi.



Annexe (4)

practice et se prolonge dans les parties amicales. En effet, il est facile de laisser son mental dériver dans les océans du passé et du futur. J'ai besoin de toute ma détermination et de toute ma vigilance après chaque coup pour installer méthodiquement une habitude de concentration dans l'ici et maintenant. Les fuites dans le passé ou le futur se paient toujours cash. Si mon entraînement a été conduit avec rigueur, il me sera facile en compétition de jouer coup par coup.

Pour clore ce chapitre sur la gestion du score, laissons Jean VAN DE VELDE nous parler de son approche mentale du parcours :

"Le seul problème, lorsqu'on arrive sur le tee du 1 ou qu'on tombe dans un bunker, c'est de se dire que ce n'est pas la première fois. Et que si on tente un coup, il faut aller au bout de ses convictions, évaluer le risque en cas d'échec. Autrement on explose. De même qu'on explose si on commence à se projeter au-delà du trou qu'on est en train de jouer et qu'on se dit qu'il faut qu'on réussisse quatre pars pour passer le cut ou l'emporter. Il faut commencer par se concentrer sur le premier coup du premier par à réussir. Quel coup vais-je faire ? Comment vais-je l'exécuter ? C'est comme pour monter une pyramide. Premièrement comment monter la première marche ? Ensuite la concentration devient une seconde nature."

D • Les 4 C : trouver le "PIC" intérieur

Les états internes conditionnent l'efficacité d'un joueur. En effet, sous l'effet du stress, le swing le mieux réglé peut, en une fraction de seconde, voler en éclats. Des heures d'entraînement patient et rigoureux au practice peuvent être annihilées suite à un simple mouvement d'humeur non maîtrisé ou à un moment de déconcentration. Un joueur soucieux de son efficacité doit donc prendre conscience que les états internes par lesquels il passe sur un parcours de golf ont un impact décisif sur son jeu et sur son score.

Le match intérieur qui se joue tout au long d'une partie de golf oppose les états internes "positifs" :

Confiance, Concentration, Calme et Combativité (ce sont les 4 C)

aux états internes "négatifs" :

Doute, Déconcentration, Disjonctage et Découragement (ce sont les 4 D).

Ce match a lieu avant chaque coup lors de la routine et après chaque coup lors de la marche vers la balle. Elle continue entre la fin d'un trou et le départ du suivant.

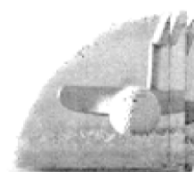
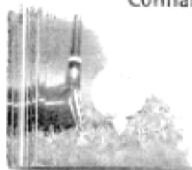
Il est évident qu'un joueur de golf ne joue pas du tout de la même manière s'il est confiant, concentré, calme et combatif ou s'il se met à douter, à se déconcentrer, à s'énerver et à se décourager. Dans l'absolu, ses capacités techniques et physiques restent les mêmes, mais dans le premier cas, il peut y accéder totalement car il est en contact avec des états internes positifs alors que dans le deuxième, il n'y accède que partiellement du fait de ses états internes négatifs. Le match intérieur constitue un bras de fer permanent entre la Confiance et le Doute, entre la Concentration et la Déconcentration, entre le Calme et le Disjonctage et entre la Combativité et le Découragement.

Chaque état interne est lié à certaines Paroles (dialogue interne), à certaines Images (images mentales) et à un certain langage du Corps.

Déterminer son PIC intérieur positif revient à trouver les Paroles (mots, phrases), les Images (souvenirs, films, flashes) et le langage du Corps (posture, gestes, attitude, respiration) qui donnent confiance, qui permettent de se concentrer, de garder son calme ou d'entretenir sa combativité. L'enjeu est de se rendre capable de générer ces états internes positifs à tout moment tout au long du parcours afin de donner le maximum d'efficacité à son jeu.

Pour autant, il n'est pas nécessaire de se prendre la tête en permanence. Quand je me sens bien, il n'y a rien à faire de particulier. Il suffit juste de jouer, de continuer à dérouler sans forcément toujours chercher à analyser le pourquoi du comment. Quand tout va bien, tout va bien. Mais parfois, tout va mal !

Le premier voyant rouge c'est de se sentir mal. Les sensations de doute, de nervosité, de déconcentration ou de découragement doivent déclencher la première alerte.



Suite à cela, il convient d'analyser très vite ses Paroles internes, ses Images internes et son langage du Corps. Il est plus que probable que le PIC intérieur a viré au négatif. Je suis en train de mal me parler, j'imagine un scénario catastrophe ou bien je me surprends à baisser les bras et la tête. En prendre conscience, c'est déjà un premier pas vers le retour aux 4 C. Il suffit ensuite de réactiver son PIC intérieur positif : se parler positivement, imaginer un scénario favorable et soigner son langage du corps (respiration et attitude en priorité).

Voici un tableau synthétique mettant en évidence un certain nombre de mots-clefs (voir page suivante), d'images clés et de gestes clés permettant de déclencher des états internes positifs. Il s'agit là bien sûr d'exemples. Il est possible de choisir d'autres mots, d'autres images ou d'autres gestes si leur impact est plus fort.

Ces paroles, ces images et ces gestes constituent des ancrages de ressources mentales positives qu'il faudra tester en partie d'entraînement. A l'issue de ce test, il conviendra de choisir les mots-clés, les images clés et/ou les gestes clés qui génèrent les états internes les plus puissants. En compétition, je pourrai ainsi réparer instantanément les pannes "mentales" : il suffira d'un mot, d'une image ou d'un geste.

La gestion mentale du parcours se termine. Les quatre piliers de base sont la routine, la respiration, la gestion du score et la gestion des états internes. Ils constituent des repères solides, simples et concrets sur lesquels un golfeur peut s'appuyer tout au long des quatre heures du parcours, lui permettant d'utiliser au mieux ses capacités du moment.

4C	Paroles P	Images I	Corps C
CONFIANCE	Oui Confiance Je peux le faire Solide Je suis un roc	Imaginer un coup réussi Se voir grand et brillant	Inspirer thorax Dégager les épaules en arrière Garder la tête haute Prendre un regard assuré
CALME	Calme Cool Souffle Relax Zen Détends-toi	Imaginer un paysage paisible Voir du vert	Inspirer ventre Expirer en allongeant Marcher lentement Se relaxer musculairement Sourire
CONCENTRATION	Concentre-toi Coup par coup Trou par trou Ici et maintenant	Imaginer un rayon laser Visualiser la trajectoire de la balle Visualiser le geste à effectuer	Se concentrer sur la respiration ou sur la marche Fermer les yeux Fixer un point avec ses yeux
COMBATIVITE	Bats-toi Allez Guerrier Je suis un tigre	Imaginer un tigre Imaginer Tiger WOODS en train de serrer le poing	Expirer de façon brève et explosive Serrer le poing Crier une parole positive Donner un léger coup de tête vers l'avant

