

golf en tête

ACADEMIE

- 1/ Introduction
- 2/ L'évaluation et se bâtir une confiance.
- 3/ Avoir une routine.
- 4/ Reconnaître un parcours.
- 5/ Répétitions actives
- 6/ Exercices
- 7/ Conclusion

1/ Introduction :

Quatre-vingt dix pour cent des gens qui parlent de golf, parlent de combats contre soi, contre un parcours. Ils se cachent derrière un mental fragile pour évoquer la plupart de leur échec. Toute fois, ils ne savent pas vraiment ce qu'ils essayent de faire sur un parcours et nous regardons notre jeu d'une seule manière, avec un seul point de vue, la technique !!!

Laissons la parole à John Jacobs au sujet de technique :

« Cela signifie que la technique de la frappe de balle ne représente pas plus de 50% du jeu. Le caractère, l'intelligence, le sang-froid, l'envie et bien d'autres qualités mentales interviennent pour les 50 % restants. Donc, quand nous parlons technique comme nous le ferons dans la première partie de ce livre, il ne faut pas oublier que l'on ne parle pas de l'ensemble du jeu. Malheureusement, même s'il est possible d'apprendre à *taper* la balle comme Jack Nicklaus, il faudra ensuite apprendre à *jouer* comme lui. »

Tous les champions dégagent de la sérénité, du calme et de la détermination car ils savent qu'ils ont des ressources (techniques, stratégiques, physiques, mentales ...) qui leur permettront de trouver des solutions aux situations proposées sur le parcours. Ils sont capables de réagir en toute circonstance.

Découvrez vous aussi ces différents éléments du JEU ; maîtrisez la technique, la stratégie, le physique et l'aspect mental du golf.

Ne vous laissez plus surprendre, n'ayez rien craindre, n'ayez plus de doutes, ne pas restez pas indécis, relevez le défi du jeu et du parcours.

Je vous propose de cheminer de façon nouvelle et différente dans le monde du golf.

A l'image de la technique qui propose des lois mécaniques irréfutables, je vous propose une vision du jeu où tout serait beaucoup plus simple. Ainsi sur un parcours découvrons les trois

aspects du jeu de golf qui vous permettront de connaître votre niveau de jeu et d'être capable d'analyser votre performance.

Si l'analyse du swing est soumise à cinq lois mécaniques, l'analyse de la performance est elle soumise à trois éléments parfaitement définis que sont **l'ami, le partenaire et l'adversaire**. Que sont ces notions :

- L'ami est tout ce qui dépend de nous.
- Le partenaire est tous ce qui touchent notre environnement.
- L'adversaire est tous ce qui nous poussent à faire un score.

-- **Connaissance de l'ami :**

L'ami sur le parcours est la seule personne sur qui je puisse compter, **c'est-à-dire moi**. Peu de personnes se connaissent, ou ont une idée de leurs compétences. Dans la notion d'ami nous allons découvrir les axes suivants :

* La connaissance de ma **technique**, « La technique est une habileté résultant de la construction d'un savoir-faire grâce à l'activité **du sujet** (non pas la définition classique ; la technique correspond à la description d'attitudes segmentaires, souvent prélevées sur les prestations des sportifs de haut-niveau qui servent de modèles). » Christian Collet.

Même si le swing est l'élément central du jeu, *il n'est pas le but ultime, mais un outil comme un autre* au service de la performance.

* La connaissance de mon corps et de son fonctionnement : ma respiration, ma nutrition, ma récupération, mes habiletés mentales...

-- **Connaissance du partenaire :**

Il y a deux types de partenaires. Tout d'abord les personnes qui nous permettent d'être plus performants (l'entourage et les coachs). Ces derniers ne seront pas traités dans cette étude. Le deuxième partenaire est l'environnement qui se décline sous deux axes :

- L'environnement du tournoi. C'est connaître parfaitement les installations du site.
- Le parcours lui-même. C'est notre véritable partenaire de jeu. C'est avec lui que nous allons écrire une belle histoire. Le connaître, c'est jouer en pleine confiance sur soixante hectares de verdure propices aux meilleurs coups.

-- **Connaissance de l'adversaire:**

L'adversaire, ce sont les autres. Toutefois, ils n'interviennent pas directement en confrontation avec nous. Ils sont là pour simplement nous pousser à être de plus en plus performant. Ils nous obligent à :

- Bâtir une routine.
- Garder une vigilance de tous les instant.
- Nous poser les bonnes questions.

Chaque aspect sera développé avec beaucoup de minutie et vous découvrirez des outils dans chaque aspect pour vous permettre de progresser.

Vous me direz, mais ces aspects, nous apportent-ils réellement une nouveauté ?

Pour cela, il nous faut comprendre la notion du stress :

Le stress est la réponse de l'organisme à toute solution, il est effort d'adaptation.

Nous réagissons à une *nécessité* d'adaptation mais aussi et surtout à ce que *nous pensons être un danger*. Les situations ne sont pas le stress mais les facteurs déclenchant.

Donc si un événement extérieur déclenche le stress, il ne le cause pas. C'est notre **perception** du trouble comme étant une « menace possible », suivie d'une forte réaction émotionnelle. Le même trouble peut déclencher le stress chez une personne, et pas chez l'autre, dépendant des personnalités de chacune. Nous n'avons pas tous les mêmes réalités.

Mais la réalité n'est pas figée ; elle varie selon les êtres humains.

Je vois le monde non tel qu'il est mais tel que je suis.

Eluard.

On voit dans les choses ce qu'on y met.

Kant.

Nous pouvons dire que le stress est une altération de **notre espace et de notre temps**. Maintenant, il nous reste plus qu'à regarder quels sont les aspects précédents qui sont perturbés pendant la performance :

Les deux premiers aspects touchent à la notion d'espace :

- Suis-je au clair avec mon partenaire (**mon espace extérieur**) ? Si je m'approprie cet aspect, je suis capable de jouer « comme à la maison », notion qui engendrera de la sérénité.
- Suis-je au clair avec mon ami (**mon espace intérieur**) ? Il est nécessaire de prendre conscience de ses propres capacités. La conscience de sa propre valeur, honnête et sans crainte, peut être une arme puissante contre le doute et le manque de confiance en soi. De nombreuses études récentes viennent de confirmer cette conviction : les gens qui ont une **vision exacte et réaliste** d'eux mêmes sont plus confiants que ceux qui se connaissent mal ou fausement.

Le troisième aspect, l'adversaire, altère la notion du temps.

- Avoir une routine, **c'est faire une chose à la fois, et chaque chose en son temps**.
- Un parcours dure 5 heures, mais je joue 5 heures !!! Je dois être vigilant durant tous le temps que dure le parcours.

Maintenant, il ne vous reste plus qu'à rentrer dans le monde de la performance.

Souvenez-vous de l'époque scolaire, vos professeurs n'avaient de cesse de vous répéter la même chose : « Pour avoir une bonne note, il vous suffit de répondre à la **question posée** ». Au golf, cette question vous est posée, chaque fois que vous êtes arrivé à votre balle. **Pas avant, ni après.**

Soyez patient, attendez d'avoir « tiré votre sujet » avant de commencer à répondre. Profitez du parcours, respirez, regardez, sentez, vous avez la chance d'être sur un merveilleux parcours qui propose de merveilleux défis à votre savoir faire.

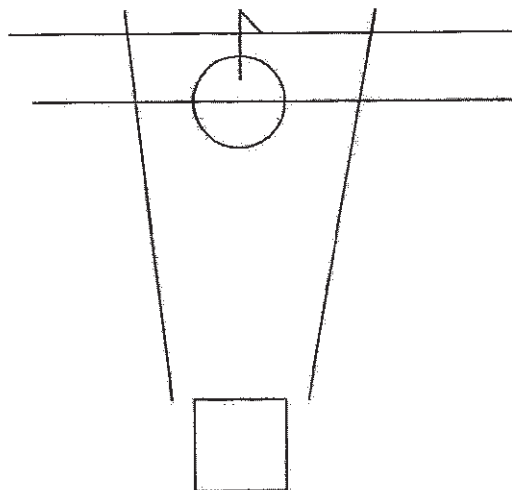
2/ L'évaluation et se bâtir une confiance :

La confiance en soi, ne signifie rien de plus que les chances que l'on se donne de parvenir au résultat souhaité.

Vous ne devez pas seulement connaître la distance de tous vos clubs, mais aussi la dispersions. En effet un club produit une distance, mais aussi une largeur.

L'intersection de ces deux lignes vous permet d'évaluer une zone; **votre zone de performance.**

Chaque joueur a sa zone. Il est évident que les meilleurs professionnels ont des zones qui ressemblent à des mouchoirs, alors que les nôtres ressemblent plus à des stades de football !!!



Vous devez connaître la zone de vos clubs, vos points de chute au chipping et vos statistiques au putting (2m, 4-8 m..).

3/ Avoir une routine :

Avoir une routine, c'est faire une chose à la fois et chaque chose à son temps.

Le coup :

S'informer)	<i>espace de réflexion</i>
Réfléchir.)	
Faire un choix.)	
Mettre son gant)	<i>espace d'intégration</i>
Visualisation et coups d'essais)	
Le passage (<i>espace de transition</i>).		
S'organiser.)	<i>espace d'action.</i>
Jouer.)	
Réagir (émotions dues au coup))	<i>espace de vie.</i>
Enlever mon gant)	

-- Espace de réflexion :

a/ S'informer, c'est :

L'information a deux directions ;

Golf : lie, distance, obstacle, vent

Personnelle : Comment suis-je à ce moment de la partie ?

b/ Réfléchir, c'est :

Utiliser toutes les informations précédentes pour faire un choix de coup. La créativité est le meilleur moyen trouver des solutions.

c/ Faire un choix, c'est :

Trouver une distance, c'est-à-dire une profondeur.

Evaluer un couloir de dispersion.

Pour faire un choix, il me faut au moins 3 possibilités (sinon c'est un dilemme).

Trouver la bonne cible. Qui soit la plus précise possible pour placer la zone de performance.

-- Espace d'intégration :

C'est un des moments clés de la préparation du coup. A cet instant, le choix du coup est « définitif ». Il nous reste à nous imprégner de la réalisation du coup.

Je mets mon gant (ou je « scratch », ferme le dessus du gant) pour bien montrer que je change d'espace. Je passe de la réflexion vers l'action.

Je dois avoir un objectif précis pour faire prendre forme à mon mouvement. Si j'exécute des mouvements d'essais, ils ne doivent pas être « gratuits ». Ils doivent réellement correspondre au coup à venir. C'est la raison pour laquelle la cible doit être bien défini, la plus précise possible et très claire dans mon esprit.

Vous avez la possibilité de visualiser, de ressentir ou d'exécuter le coup.

Cet investissement est primordial dans les petits coups pour le dosage et surtout pour la création de chip.

-- Espace de transition :

C'est l'espace qui se situe juste derrière la balle.

Nous sommes en train de fixer notre objectif. Le choix de la cible, nous l'avons vu, doit être la plus pertinente et la plus précise. Plus votre cerveau s'en imprègnera, plus votre corps aura de facilité pour s'aligner dessus.

C'est le moment des connexions à la cible. De la qualité de ces connexions va dépendre la réalisation ultérieure du coup. Ici se gagne notre zone de performance.

Lors des connexions, si la moindre idée parasite subsiste ou si le moindre doute persiste, je dois retourner dans mon espace de réflexion. La plupart du temps, c'est que des informations ont été mal traitées et que le corps ne se sent pas capable d'exécuter votre choix.

Retour à l'espace de réflexion si ce doute apparaît.

-- Espace d'action :

Nous voilà dans l'action, les derniers instants avant l'exécution du coup. Cet espace débute lorsque nous quittons l'espace d'intégration, c'est-à-dire notre position derrière la balle.

De cet instant jusqu'au départ de la balle, nous disposons d'une quinzaine de secondes maximum pour rester efficace et performant.

Au-delà de ce temps, vous laissez la place pour que de nombreux parasites puissent perturber votre mécanique.

Le déroulement de cet espace comprend deux actions distinctes :

* S'organiser. Nous connaissons tous l'importance de l'alignement. Ici le joueur doit être très rigoureux et méticuleux sur cette organisation, c'est-à-dire sa posture devant la balle et avec la bonne visée.

* Jouer, c'est laisser fonctionner notre corps en mode automatique. Si les espaces précédents se sont déroulés correctement, le swing devrait s'effectuer librement. Pour plus de fluidité, je dois pouvoir jouer en 3 respirations.

-- Espace de vie

Réagir, c'est :

Laisser parler vos émotions (du latin : *movéré* = mouvement) qui est la preuve de vie, de votre vie et de votre capacité à vous amuser et à être passionné.

Je rate, je m'autorise à exprimer ce sentiment.

Je réussis, je m'autorise aussi à exprimer ce sentiment.

Si la réalisation de votre coup n'a pas été à la hauteur de vos espérances, c'est aussi le meilleur moment pour exécuter le mouvement parfait escompté. Vous permettez à votre corps de s'imprégner de la bonne sensation et c'est tout gagnant pour le coup à venir.

Vivre l'émotion du coup permet de finir définitivement ce dernier et de passer au suivant. On sera complètement disponible (à 100%) à la nouvelle situation qui sera proposée.

J'enlève mon gant pour conclure ce coup !!!

4/ Reconnaître un parcours :

Comment reconnaître un parcours ?

Tout d'abord il est important de faire une différence dans la production de son jeu lors d'une reconnaissance et lors d'un entraînement.

ON NE RECONNAIT PAS LE PARCOURS EN S'ENTRAINANT...

PENDANT LA RECONNAISSANCE, ON OUVRE LES YEUX !!

La reconnaissance :

Profiter de la journée de voyage pour marcher le parcours du green vers le tee. (On commence donc du green du 18 et on remonte, sans jouer).

Cela permet :

- De récupérer du voyage
- De mieux comprendre l'axe de jeu du trou
- De découvrir ce qu'il y a derrière le green...
- De vérifier les distances du carnet et d'en prendre d'autres. (mesurer le green, longueur, largeur, etc.)
- L'œil est ainsi plus affûté car plus attentif à l'environnement, l'observation est du coup beaucoup plus fine (elle n'est pas polluée par le jeu).

La partie de reconnaissance, le lendemain :

- On prend des points de repères fixes et pertinents (axe de jeu : arbres, panneaux, bunkers, maisons, buttes...)
- On vérifie les distances si on ne l'a pas fait la veille.
- On trouve la position idéale sur le tee (gauche, centre, droite)
- Mise en jeu : - trouver la zone de réception en profondeur.
- trouver le meilleur angle d'attaque pour le coup suivant.

Elaboration d'une stratégie cohérente (choix du club au départ, déterminer si les par 5 sont touchables en 2, est ce que le risque en vaut la chandelle, le vent... (Se renseigner sur les vents dominants surtout quand on joue un parcours de bord de mer), cela peut être aussi, d'envisager de prendre un fer au départ, pour se laisser un plein coup ensuite, afin de mieux arrêter la balle sur le green, etc.

- Il est préférable de procéder à une reconnaissance plutôt agressive, afin d'être convaincu dès lors, du bien fondé du choix du club. (Il est donc préférable de tenter des choses en reconnaissance plutôt qu'en compétition ... parce qu'on sait très bien que dans le tournoi un risque mal ou sous évalué pourra avoir des conséquences catastrophiques.
- Je trouve et marque la zone qui me laissera l'approche la plus facile sur certains Par 5.
- Sur les greens :
 - je note les plateaux et les pentes principales.
 - je ne putte surtout pas les trous du jour, car les emplacements pour le tournoi, seront forcément ailleurs.
 - je plante 4 tees à des emplacements de drapeaux possibles. Je putte et j'approche sur ces différents scénarii.

On ne joue donc, surtout pas les drapeaux.

- Même si on voit d'autres joueurs planter les drapeaux, on reste dans l'objectif du jour et on s'y tient...

- On ne fait surtout pas de travail technique pendant la reconnaissance de parcours.
- On joue toujours une seule balle, exceptionnellement 2 sur des trous bien ciblés, mais, ce n'est pas une séance de practice. Sinon, on perd de l'intensité et de la concentration sur ce que l'on fait.

5/ Répétitions actives :

On ne peut acquérir une fois pour toute ce qui doit être répété.

Chaque coup est unique, il est impossible de le reproduire à l'identique.

Lors de l'apprentissage d'un mouvement ne serait mémorisé que son organisation générale, ce que nous avons décrit comme étant le plan d'action (structure et chronologie de l'action), donc ses aspects invariants. A charge du sujet d'actualiser les paramètres d'exécution du plan au moment de le réaliser afin de tenir compte du **contexte** dans lequel il doit avoir lieu. Christian Collet (Cerveau et mouvement)

En compétition toutes les caractéristiques liées à l'environnement et au joueur changent.

- ✦ Le lie de la balle
- ✦ Les conditions climatiques (vent, pluie, froid, chaud, etc.)
- ✦ Les obstacles du trou (obstacle d'eau, bunker, hors-limite)
- ✦ L'emplacement du drapeau
- ✦ Le choix du club
- ✦ La visualisation du coup
- ✦ Le bruit
- ✦ La foule
- ✦ L'état interne du joueur au moment où il doit jouer

Une des difficultés de l'entraînement est de retrouver la rigueur indispensable à s'impliquer dans un coup à jouer qui est différent de l'autre même s'il est joué du même endroit vers une même cible.

Cela nous amène à nous poser la question de la pertinence des séances d'entraînements qui s'effectue au même endroit vers une même cible...

On peut concevoir de rester dans la même zone pour enchaîner des répétitions mais avec l'obligation de changer systématiquement de cible afin de réinitialiser tout le processus d'analyse du coup pour mieux se l'approprier.

L'impression que me laisse l'observation de nos joueurs, est que cette étape d'analyse du coup est trop souvent bâclée voir singée pour se plonger dans la perception du feed-back de la gestuelle qui leur donne l'impression de travailler...

Nous sommes donc confrontés dans la plupart des cas, lors des entraînements de nos joueurs, à des répétitions passives. (On obtient donc des copies de copies, pas forcément intéressant.)

Dans actif, il y a acteur, le joueur doit être un acteur dans les répétitions qui permettront de mieux vivre le futur si l'acteur est davantage impliqué dans le présent.

6/ Exercices :

➤ La confiance en soi est, ni plus, ni moins, que le pourcentage de chance que l'on se donne pour réussir une situation. En golf cela veut dire connaître son couloir de dispersion.

- **Etre capable de jouer en 7 secondes à l'entraînement** (de 7 à 11 en tournoi). Pour ne pas avoir à compter, je joue en 3 respiration.
- Lorsque je m'organise (m'aligne) devant la balle, je me présente avec les pieds qui se déplacent de la gauche vers la droite par rapport à ma cible (notion du 1/2 pied).
- Le plus important au putting est d'avoir « la ROULE ». Exercice de 10 putts à 10, 12 et 14 mètres du trou. Tous les putts doivent finir à moins de 1 mètre.
- Sur les putts courts, mon regard doit fixer un point très précis dans le trou. Le regard est plus important que l'alignement de la face de club.
- Autre exercice de dosage au putting. 5 balles à 6 mètres du trou, je putte 1 main droite, 2 main gauche, 3 en regardant le trou, 4 les yeux fermés, 5 normal.
- Compétition = la réalisation d'un acte lorsque la définition de la situation change et le niveau de conscience de l'individu aussi.
- Coups d'essais :
 - * De la balle vers la cible ; coup d'essai dans le jeu.
 - * De la balle vers le backswing ; coup d'essai technique (practice).

// Conclusion :

A vos clubs, bon golf et n'oubliez pas la devise de Dam MILLMAN :

Que notre chemin soit aisé ou non, le seul vrai moyen de mesurer ce que nous avons réalisé se trouve dans la réponse à cette seule question : **Ai-je fait de mon mieux aujourd'hui ?**

La victoire, la défaite, les titres et la renommée s'évanouissent derrière cette question.

Merci.

A très Bientôt

Stéphane MOURGUE

+ 33 (0)6 20 58 54 73

mourgue.stephane@wanadoo.fr

www.golfentete.fr