

Workshop Ladies AFGolf

Naxhelet – 18-02-2020



Mental Golf Academy



Quelle joueuse suis-je ?

Je serai **TOUJOURS** la joueuse que je pense être !

Le MENTAL, c'est quoi ?



L'état après le speech



- Très calme : sérénité, confiance, sûreté de soi
- Perturbé : pensées parasites, blocages, tensions

Les émotions



- Une émotion : c'est quoi ?
- Une émotion : quelle est son utilité ?

Les émotions de base



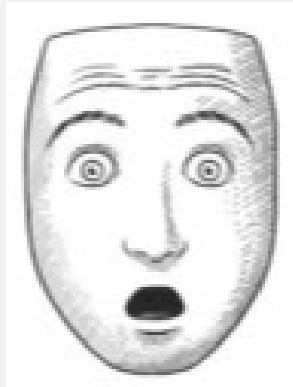
Colère



Dégoût



Joie



Surprise



Tristesse



Peur

Le corps et l'esprit

— L'ESPRIT que fait-il?

- Il analyse,
- Il déduit,
- Il crée (imagine, innove,...),
- Il instruit (donne des instructions – conscientes et inconscientes).



— LE CORPS que fait-il ?

- Il agit,
- Il réagit,
- Il exécute.



What's the problem ?



Erreur ?



Colère ?



Regret ?



Déception ?



La PEUR



Angoisse, hantise, crainte, inquiétude, appréhension,
anxiété, réticence, ...

L'état CRASH

- L'état de « crash »
 - C : Contracted
 - R : Reactive.
 - A : Analysis Paralysis
 - S : Separated
 - H : Hurting / Hating / Hitting

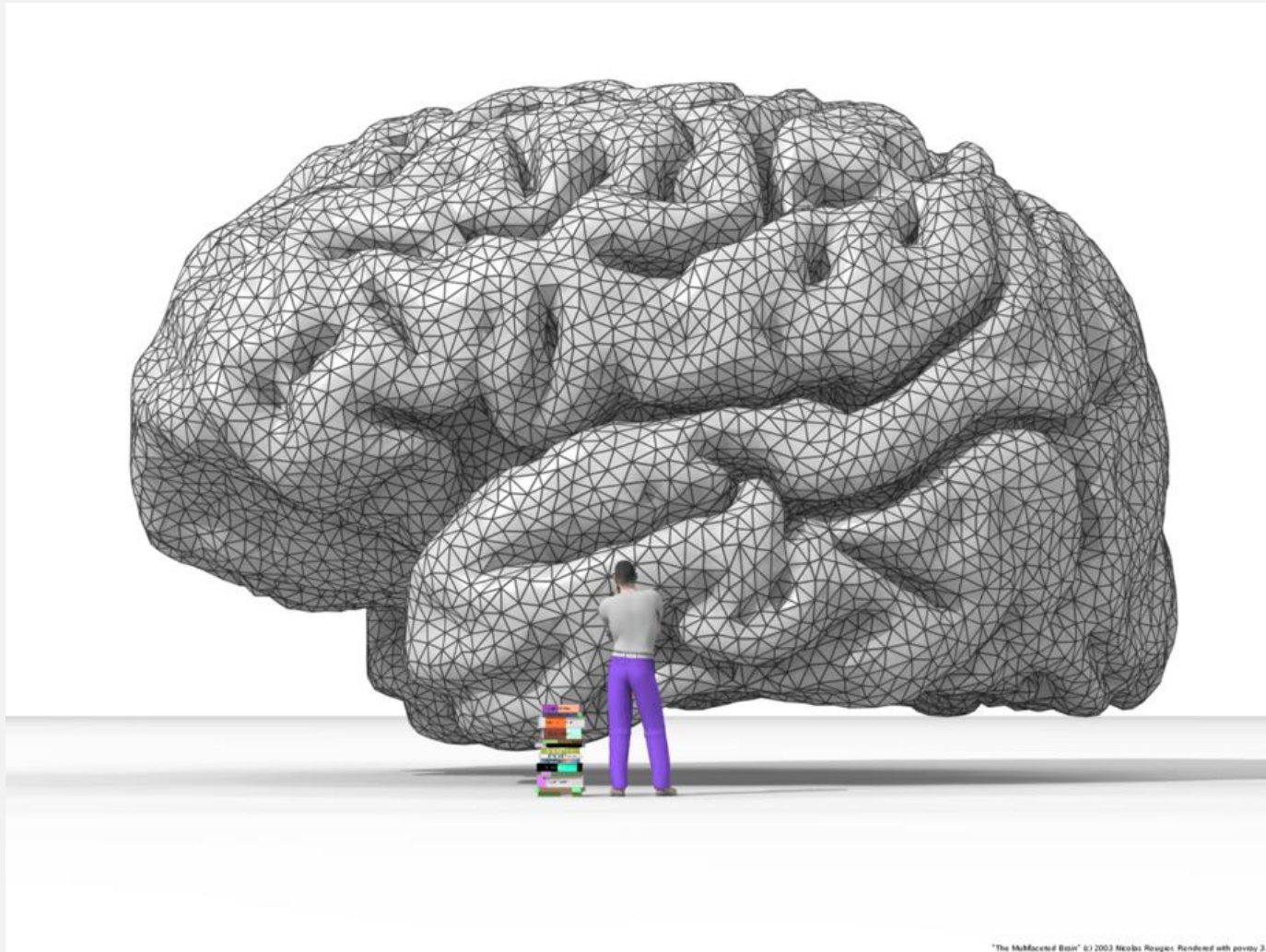


Les états internes

- Je ne suis pas ce que je fais
- Je fais ce que je SUIS !



Le cerveau, comment lui parler ?



"The Subliminal Brain" © 2003 Nicolas Rouger. Rendered with povray 3.5

Deux règles ESSENTIELLES

1. Ne pas utiliser de NEGATION

(pas utiliser NE PAS)

2. Donner lui une instruction CLAIRE et PRECISE

(dites ce que vous voulez et non pas ce que vous ne voulez pas)

Match Play

Jouer contre un handicap nettement plus bas

Pensée parasite : mon jeu doit être tout aussi parfait que le sien

Conséquences probables :

- Surjouer
- Modifier mon type de jeu
- Stress et pensées parasites
- Efforts difficiles à gérer
- Dégradation du jeu
- Découragement
- Votre adversaire ne prend plus aucun risque.



Match Play

Jouer contre un handicap nettement plus haut

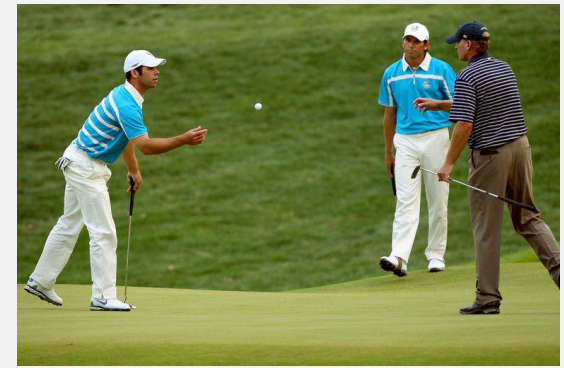
Pensée parasite : je peux jouer relax, je suis plus forte

Conséquences probables :

- Sur-confiance
- Engagement réduit
- Trop de retenue pour minimiser les risques
- Je me DOIS de gagner le point (je suis plus forte)
- Conflit entre retenue et prise de risque
- Dialogue interne constant et conflictuel
- Mon adversaire devient une challenger.



Match Play - solutions



Je prends conscience que l'observation et la tactique sont **primordiales**

Pensée : je vais jouer **CHAQUE** coup avec engagement, un seul objectif par coup !

Actions à réaliser :

- J'observe le coup de mon adversaire SANS jugement
- Je définis clairement l'objectif du coup à jouer (sans plus)
- Je visualise avec précision le pitch ou la ligne de put
- J'applique strictement ma routine « je m'y colle »
- Je reste le maître de MON jeu
- Je sors de la concentration après le coup
- Si je rate un coup, je me recentre
- Je laisse à mon caddie le calcul du score

Exercice pratique



Dr Ellen HENDRIKSEN – Psychologue clinicienne – Boston University

Exercice 5 – 4 – 3 – 2 - 1

J'identifie 5 éléments autour de moi (**VOIR**)

J'identifie 4 bruits autour de moi (**ENTENDRE**)

J'identifie 3 choses que je peux toucher (**TOUCHER**)

J'identifie 2 choses que je peux sentir (**SENTIR**)

J'identifie 1 chose que je peux goûter (**GOÛT**)

V.EN.TOU.SE.G

Discret, indétectable, permet de revenir immédiatement au moment présent et de stopper les pensées parasites.

Maître YODA – maître Jedi



Essayer est une disposition mentale qui me met à l'abri de l'échec

Putting

Aimez-vous **vraiment** le putting ?

Aimez-vous **vraiment** de cuisiner ?



OUI : vous avez de grandes chances de rentrer beaucoup de puts

OUI : votre plat (même difficile) sera très certainement réussi

NON : vous n'êtes pas maître de votre put (*à Dieu va*)

NON : même un *BOLO* est une épreuve 😞

Je **visualise** ma ligne de put (minimum 2 points de vue)

Je **visualise** clairement la trajectoire que va prendre ma balle

Je **décide** de la ligne et je **garde** ma décision (je suis clair avec ça)

J'**imagine** le bruit de la balle tombé dans le trou

Je regarde la **cible**

Je regarde la **balle**

Je **putt**

Statistiques putting

Distance	Joueur PRO PGA	Joueur Hcp 0 – 1	Joueur Hcp 18
60 cm	99	99	95
90 cm	96	93	84
120 cm	88	80	65
150 cm	77	66	50
240 cm	50	41	27
3 m	40	33	20
6 m	15	14	6
12 m	4		
15 m	3		
18 m	2		

60 cm = +/- un pneu de voiture

Intensité et durée du stress

Stress léger

1^{er} put au trou n°1



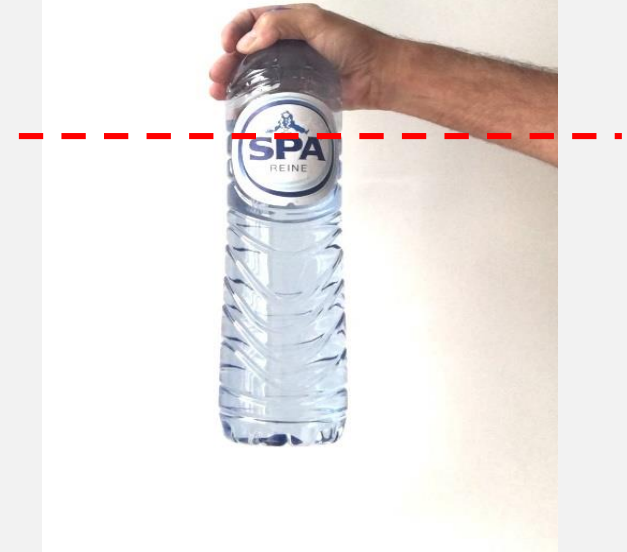
Durée faible / intensité faible

Gestion facile

Nécessite un mental peu entraîné

Stress intense

Put au 18 pour gagner le match play
Ou revenir *square*

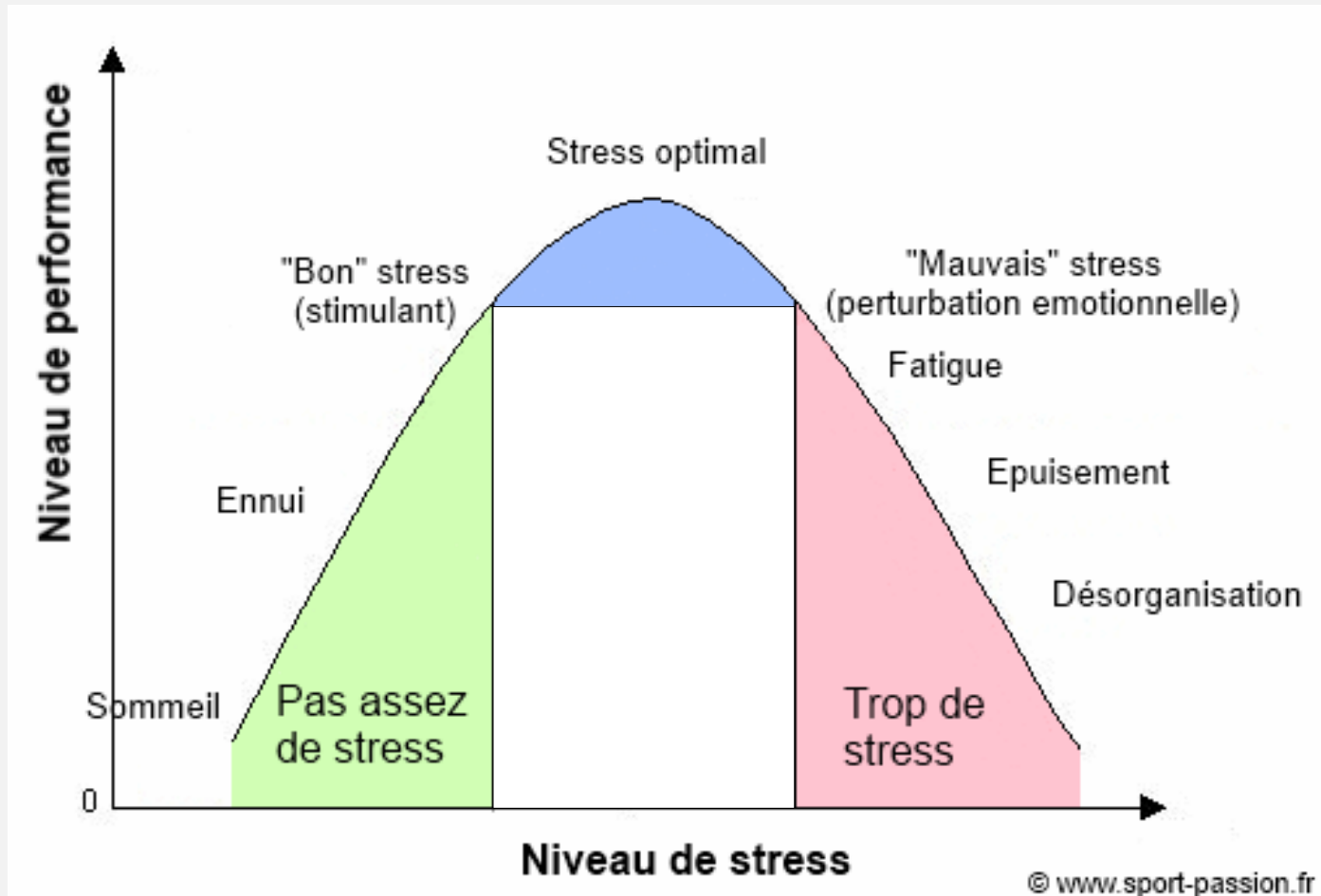


Durée longue / intensité extrême

Gestion délicate

Requiert un mental très entraîné

Eustress - Distress



LA ROUTINE dans le jeu

- Je crée un déclencheur de routine (un ancrage)
- Je visualise **CE qu'il faut faire**
 - Et non pas ce qu'il ne faut pas faire
 - Je vais me placer à cet endroit, très précisément
- J'ai une pensée **positive** sur ce que je vais réaliser
 - J'aime ce genre de coup, je **sais** le faire, je le **sens** bien
 - Si une pensée négative survient, je sors le panneau **STOP** et je reprends ma routine
- Je me donne clairement **l'autorisation** de jouer

La routine

- Qu'est-ce qu'une routine ?
 - Se préparer à réaliser le BON coup
 - Déclencheur psychologique à l'action.
- Deux phases
Phase de réflexion et de ressenti
 - Choix du club
 - Loin de sa balle et face la ligne de visée
 - Visualiser l'objectif, la trajectoire, le pitch
 - Exécuter le practice, ressentir le mouvement, le tempo, la fluidité, la confiance



La routine - 2

Phase d'action



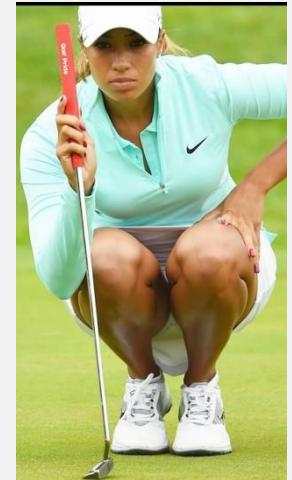
- Derrière sa balle, perpendiculairement à l'objectif
- Ne pas rester inactif
 - Permet de maintenir la souplesse,
 - Permet de bloquer le mental
- Jouer rapidement (en pensant à l'objectif uniquement)

Entraînez ceci au practice



La concentration

- La concentration est-elle importante dans la pratique du golf ?
- Comment vous concentrez-vous ?



Le dialogue interne (la machine infernale)

- Le temps réel de jeu physique au golf est de +/- 2 %
- 3 minutes sur 4 heures de jeu (minimum)
 - Que se passe-t-il durant les 3 heures 57 restantes ?

Petit florilège du mental

- « J'ai fait un beau put, mon prochain départ sera excellent »
- « quelle mauvais put, va falloir rattraper ça au prochain départ »
- « quel départ de m..... faut que je rattrape ça au coup suivant »
- « waouw mon drive, génial, je vais mettre la patate au coup suivant »
- « mais comment ais-je pu rater ce put de 20 cm ? »
- « c'est pas possible, mes puts s'arrêtent à 3 cm du trou ! »
- « mais je sais pourtant qu'il y a un hors limite à gauche ! »
- « en plus, je me dit : pas dans l'eau !!! »
- « j'espère que je ne suis pas dans le bunker ! »



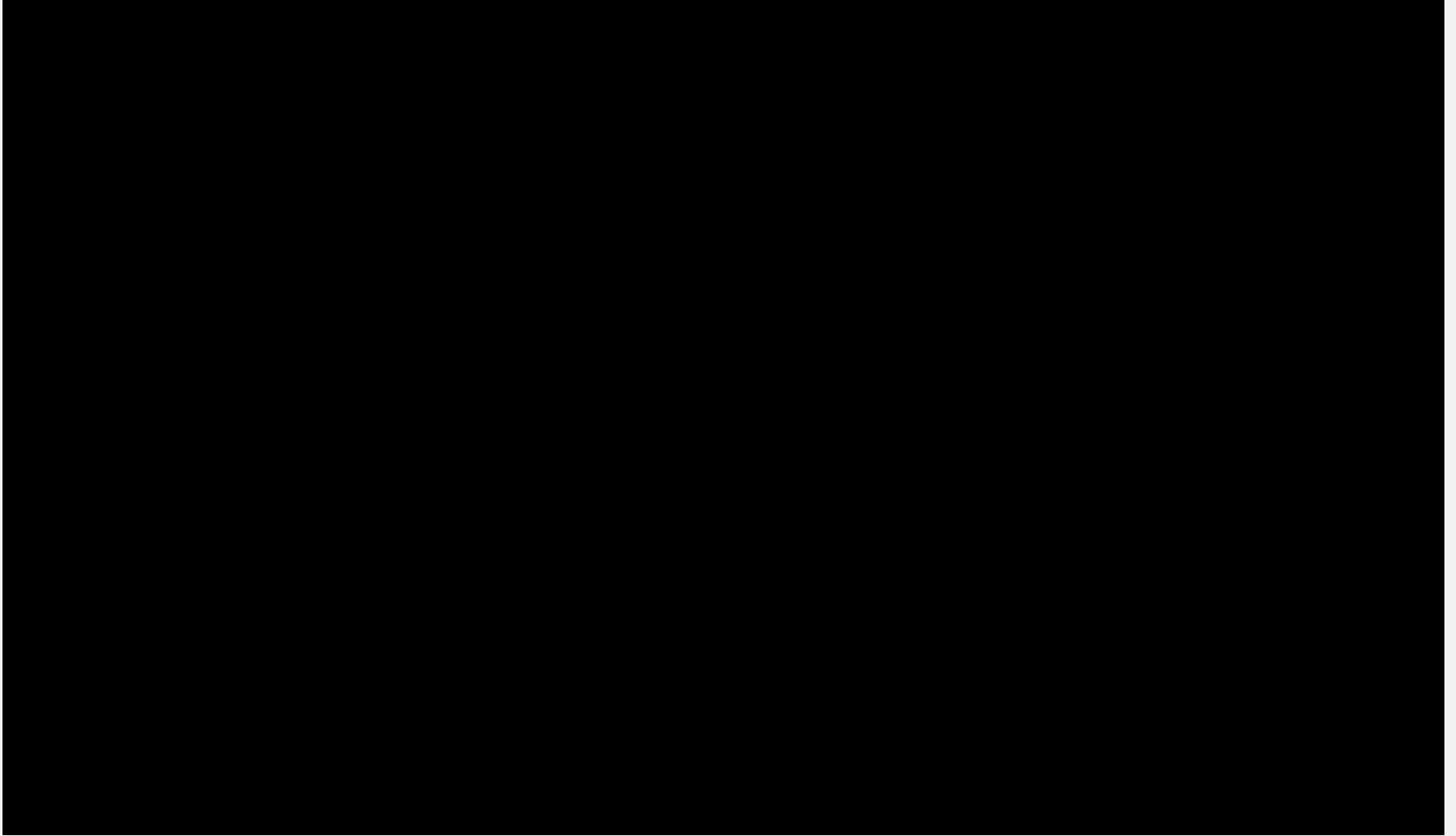
- Le cerveau consomme 20 % de notre énergie globale ... au repos
- La durée moyenne de concentration (selon le test de vigilance de Norman Mackworth sur les opérateurs radar) est de 30 minutes, ensuite on enregistre un déclin de +/- 15 %
- Un amateur (très bien entraîné) peut atteindre 45 minutes
- Un super champion (très entraîné) peut réaliser entre 2 et 3 sessions de 60 à 90 minutes par jour.
- Nous sommes encore très très loin des 4 ou 5 heures d'une partie de golf !

Quand est-il *nécessaire* de se concentrer ?

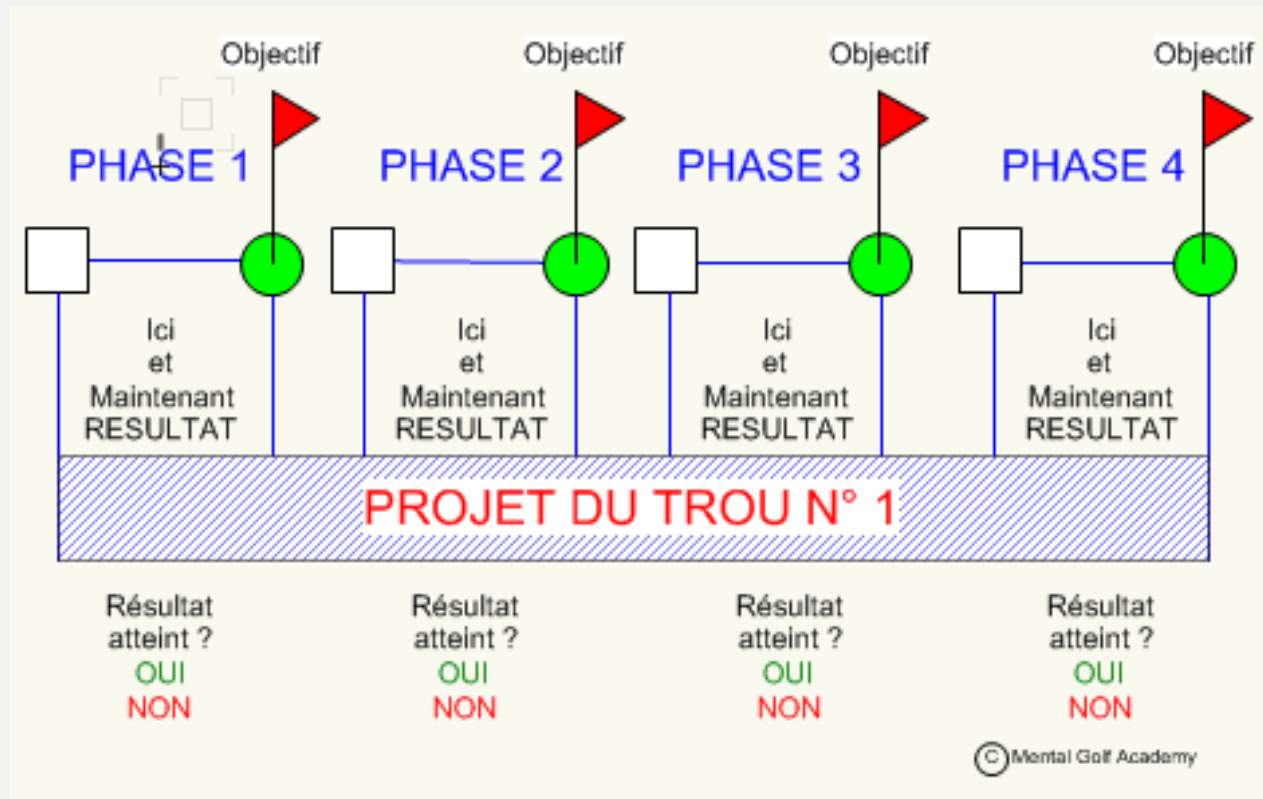


Uniquement avant de jouer ! Lors de la routine !

Test d'attention visuelle



Le projet du trou à jouer



Résultat : victoire ou échec

- *La victoire n'est JAMAIS un objectif*
- *Vouloir la victoire = prédisposition mentale à atteindre un résultat*
- *Victoire = Résultat = Conséquences*



Principes de base du mental

- Ne soyez pas attiré par les contraintes (hors limite, bunker, obstacle d'eau, ...)
- Pas de vieille balle sur un coup à croyance négative (je m'engage dans le jeu)
- Pensez : « comme si »
- Même dans la « sécurité », soyez engagé !
- Donnez de l'importance au coup, pas au résultat.
- Fixez-vous des objectifs en rapport avec votre technique et votre état physique
- Pensez en terme de « je peux y arriver » - pas de croyances limitantes
- Alimentez constamment votre cerveau à l'aide de suggestions positives
- Préparez-vous à réussir, pas au désastre, jouez simplement votre jeu (avec engagement)
- Voyez-vous réussir le coup (et non l'angoisse de le rater)

De quoi avons-nous parlé ?

- ✓ Le mental
- ✓ Les émotions
- ✓ Rôle du corps et de l'esprit
- ✓ État CRASH
- ✓ Comment parler au cerveau
- ✓ Attitudes en match play
- ✓ Notions de stress
- ✓ Routine
- ✓ Concentration
- ✓ Résultats

L'entraînement que je propose dans votre club :

- Trois ateliers de 60 minutes
- Atelier 1
 - Les différentes respirations
 - Initiation à la relaxation et à la concentration
- Atelier 2
 - Réaliser un ancrage (comment amener rapidement un état ressource)
 - Exercice des 5 sens
- Atelier 3 :
 - Visualisation
 - Putting
 - Exercice d'équipe (uniquement avec les membres d'une même équipe)

Merci pour votre attention.

Questions - réponses

