

Petit jeu  
**LES PUTTS  
COURTS**

Par Christian Cévaër

Matériel  
**BIEN CHOISIR  
VOS BALLE**

Tous nos conseils

Technique  
**UN SWING  
ANTI-SLICE**

Par David Leadbetter



Portrait

**OLIVIER  
EDMOND**

Plus fort que le destin

# GOLF

MAGAZINE

**NOUVELLE  
FORMULE**  
+ DE TECHNIQUE  
+ DE CONSEILS  
+ DE MATÉRIEL

Dossier  
**600  
STAGES**  
DANS TOUTE  
LA FRANCE

Tourisme  
**ABU  
DHABI  
CHANTILLY  
ILBARRITZ**

**DRIVEZ  
PLUS  
LOIN**

Les solutions pour  
gagner facilement  
de la distance

M 02459 - 312S - F : 5,90 € - RD

AND - 620€ - BEL/LUX - 690€ - DOM (AVONN) - 9€ - DOM (SURFACE) - 8€ - TOM (SURFACE) - 1150 XPF - TOM (AVONN) - 1750 XPF - CH - 1180€ FS - MAR - 80 MAD - CAN - 10,40\$ SCAN - TOM (AVONN) - 1750 XPF

LES CLÉS DE LA RÉGULARITÉ

# LES 3 RAISONS QUI VOUS EMPÊCHENT D'ÊTRE RÉGULIER

Pour le premier volet de cette nouvelle série «Les clés de la régularité», le pro Joël Bernard nous explique les trois principales raisons qui peuvent vous empêcher d'être réguliers. Des raisons liées à la technique, au mental et à la gestion des émotions.

COORDINATION LUDOVIC PONT - PHOTOS JULIEN CROSNIER  
Série réalisée au golf de l'Open Golf Club du Touquet, dans le Pas-de-Calais.

Vous alternez parfois le meilleur et le pire au cours d'une partie? Vous en avez assez de gâcher vos parties à cause de deux ou trois trous catastrophiques? Vous souhaitez obtenir un jeu plus stable dans la durée et moins en dents de scie? Si votre réponse à l'une de ces questions est affirmative, pas d'inquiétude, c'est possible! Pour parvenir à être plus régulier, je vous propose une série de leçons inspirée de ma méthode *Les 7 clés*

d'un swing régulier ([www.moncoachdegolf.com](http://www.moncoachdegolf.com)). Une méthode qui a fait ses preuves, puisqu'elle m'a permis d'aider des centaines de joueurs à passer sous la barre des 10 d'index. Mais avant de vous présenter ces clés au cours des prochains mois, laissez-moi vous expliquer les trois grandes raisons qui empêchent de nombreux golfeurs d'être vraiment réguliers. Si vous vous reconnaissez, cette série devrait vous être très utile...



## 1<sup>er</sup> RAISON

### VOUS NE TENEZ PAS COMPTE DU FONCTIONNEMENT NATUREL DE VOTRE CORPS

Vous l'avez certainement remarqué, tout le monde a tendance à considérer la technique comme l'unique solution aux problèmes de régularité. On vous dit ainsi qu'avec un meilleur swing, vous allez devenir plus régulier, tenir sous pression, scorer mieux et baisser votre index. Du coup, on cherche à nous mettre tous dans un moule, et chacun doit s'adapter comme il le peut à la «technique académique du golf». Attention, je ne jette la pierre à personne, car j'ai été le premier à y croire sincèrement et à chercher, pendant des années, à rapprocher le plus possible mes élèves du swing parfait. Pourtant, après deux décennies à enseigner le golf, l'expérience du terrain m'a démontré que le swing parfait est à la portée d'une infime partie des joueurs seulement, et sûrement pas à celle d'un golfeur amateur, qui joue une ou deux fois par semaine

et n'a plus la souplesse et les facilités d'apprentissage de sa jeunesse. De plus, il suffit de regarder un tournoi à la télévision pour se rendre compte que de nombreux pros ont des styles très personnels. Bubba Watson, Ryan Moore, Jim Furyk, Rickie Fowler, Colin Montgomerie, et bien d'autres, sont loin de posséder des swings académiques...

#### TROUVEZ UN SWING FONCTIONNEL

En fait, la clé est de trouver un swing fonctionnel, c'est-à-dire un swing qui vous permet d'être efficace sur le parcours en conditions réelles de jeu et non pas au practice sur un tapis. Et la meilleure façon de trouver votre

swing fonctionnel est de tenir compte de vos spécificités physiques. Ainsi, si vous cherchez à corriger un défaut depuis longtemps et que vous n'y êtes toujours pas parvenu, il y a fort à parier que ce soit tout simplement parce que votre corps ne peut pas réaliser le système de swing recherché. Autrement dit, ce dernier ne correspond pas à votre façon naturelle de bouger. Le corps a ses règles, et il est essentiel de les respecter.

Mais la bonne nouvelle, c'est qu'il existe un moyen efficace d'y parvenir: connaître son profil de coordination innée. À ce jour, il existe seize profils identifiés et chacun d'entre eux répond à des comportements observables bien définis. Des profils que je vous présenterai de façon plus approfondie dans la leçon du mois prochain.



Rechercher le swing parfait n'est pas forcément la meilleure solution pour être efficace sur le parcours...

2<sup>e</sup> RAISON

**VOUS UTILISEZ MAL VOTRE MENTAL**

La deuxième raison qui empêche un golfeur d'avoir un jeu régulier, c'est la qualité de ses pensées. Ce qu'on appelle communément le mental. Chacun est d'accord pour affirmer que le mental représente la part la plus importante du jeu. Mais, au final, peu de personnes comprennent vraiment de quoi il s'agit. On entend souvent dire que le golf est un sport de concentration et que les grands joueurs sont capables de se concentrer plus profondément que les autres. Mais, au final, sur quoi faut-il se concentrer? Trop de golfeurs font l'erreur de se concentrer sur leur swing en voulant tout contrôler. Même si elle part d'un bon sentiment, cette façon de procéder neutralise toute la spontanéité et la fluidité nécessaires pour réaliser votre meilleur swing.

Vous le savez, le cerveau est composé de deux hémisphères: le gauche qui constitue la partie analytique et logique de notre réflexion, le droit qui correspond à notre côté spontané, adaptable et créatif. Problème: étant donné qu'au golf, la balle est immobile au départ, on a tendance à trop utiliser notre «cerveau gauche», alors que dans des sports plus basés sur les réflexes, tels le tennis, le tennis de table ou le squash, on a moins le temps de réfléchir et on fonctionne plus aisément en mode «cerveau droit».

**GARDEZ-VOUS DE TROP RÉFLÉCHIR**

Il existe beaucoup d'outils simples et faciles à utiliser sur le parcours pour arrêter de trop réfléchir et j'en partagerai certains avec vous dans les leçons qui suivront. En attendant, lors de votre prochaine partie, essayez déjà de bien dissocier le moment où vous réfléchissez et celui où vous jouez en procédant ainsi:

> Avant de vous placer devant la balle, prenez les informations dont vous avez besoin pour choisir le coup, le club et la cible que vous allez viser, et représentez-vous clairement le coup que vous souhaitez exécuter.

> Une fois que vous savez clairement ce que vous voulez faire, placez-vous devant la balle, puis portez toute votre attention sur le coup que vous allez faire en adoptant un état d'esprit de challenge et d'envie. Essayez, vous verrez...



Sur le parcours, il y a un temps pour réfléchir et un autre pour jouer.

3<sup>e</sup> RAISON

**VOUS NE SAVEZ PAS COMMENT GÉRER VOS ÉMOTIONS**

Si une dizaine de personnes vous regardent au départ du trou n°1, c'est un mauvais coup assuré. Si vous jouez avec un partenaire qui vous agace, vous finissez toujours par exploser. Si le rythme de jeu n'est pas assez rapide, tout part en vrille. Si vous êtes en train de réussir la carte de votre vie à trois trous de la fin, vous explosez sur les derniers trous. Ces quatre cas, très classiques, vous sont déjà sûrement arrivés et me sont arrivés à moi aussi! Problème: si vous ne savez pas comment gérer ces situations, elles se reproduiront encore et encore...

**APPRENEZ À VOUS CONTRÔLER**

Tout comme votre mental et les pensées que vous avez durant votre partie, votre capacité à gérer les émotions sur le parcours va déterminer si vous serez un joueur constant ou irrégulier. Nous sommes des êtres d'émotions et des émotions, nous en ressentons un sacré paquet pendant 18 trous. Nous passons de la joie à la frustration, de l'euphorie à la colère, ou de la confiance à la peur en

quelques trous... Les pros sont, pour la plupart, des maîtres en matière de gestion des émotions. Ils connaissent les outils et techniques qui leur permettent de se contrôler et de revenir dans leur état de performance. Je vous rassure, ce ne sont pas des surhommes, ils ont juste appris à faire ce qu'il faut au moment où il le faut, c'est tout. Dans les prochaines leçons, je vous donnerai des solutions très efficaces pour bien gérer vos émotions. ●



Le départ du 1, un moment particulier qui demande de maîtriser parfaitement ses émotions.

**EN RÉSUMÉ**

La technique n'est pas la solution unique pour vous permettre de jouer le golf de vos rêves et d'atteindre votre véritable potentiel. Avant d'être des golfeurs, nous sommes des êtres humains dotés d'un corps, d'un cerveau et d'un cœur. Si vous n'agissez pas sur ces trois points, vous ne serez jamais un joueur régulier. En revanche, si vous respectez le fonctionnement naturel de votre corps en adaptant la technique qui lui correspond, si vous avez les bonnes pensées avant, pendant et après vos coups, et si vous apprenez exactement comment gérer vos frustrations, vos pertes de confiance, vos colères et vos peurs, tout se mettra naturellement en place, et vous deviendrez alors plus régulier.

**LE MOIS PROCHAIN**

**RESPECTEZ VOTRE PROFIL DE COORDINATION INNÉE**