

Petit jeu
**AMÉLIOREZ VOS
LONGS PUTTS**

Par Christian Cévaër

Tourisme
**NOUVELLE-
CALÉDONIE**

Les beautés du Pacifique

Équipement
**BIEN CHOISIR
SON WEDGE**

Ce que vous devez savoir

Interview
**GRÉGORI
BOURDY**
«Je rêve d'un Majeur»

GOLF

Tout DROIT

*Comment toucher
plus de fairways
avec Grégory Havret*

Mieux jouer
**7 CLÉS POUR
RÉUSSIR VOS
COMPÉTITIONS**

Dossier
**MEMBRE OU
INDÉPENDANT ?**
Faites le
bon choix

M 02459 - 316H - F: 5,90 € - RD





LES CLÉS DE LA RÉGULARITÉ



APPRENEZ À GÉRER VOS ÉMOTIONS

Après une sortie de bunker ratée, rien ne sert de s'énerver. En gérant convenablement votre colère et votre frustration, vous jouerez mieux le coup suivant et éviterez le trou «catastrophe».

Ce mois-ci, le pro Joël Bernard vous présente une solution pour mieux gérer les situations qui vous font perdre vos moyens sur le parcours. Objectif: apprendre à mieux vous contrôler pour éviter les trous «catastrophes» et devenir un joueur plus régulier.

Comme nous l'avions vu dans la leçon d'introduction de notre série «Les clés de la régularité» (voir Golf Magazine n°312), l'une des causes de l'irrégularité des golfeurs est qu'ils ne savent pas toujours très bien comment gérer leurs émotions. Parmi les situations les plus stressantes, on trouve celle où plusieurs personnes vous regardent au départ du trou n°1. Ou celle où vous jouez avec des partenaires plus forts que vous. Ou encore celle où vous ressentez de la pression sur les derniers trous, alors que vous êtes en train de réaliser une super carte. Sans oublier les situations qui peuvent vous agacer, comme celle où un partenaire vous fait des remarques ou lorsque les parties qui vous précèdent n'avancent pas.

RETROUVEZ UN NIVEAU D'ÉMOTION NEUTRE

Au cours de ma carrière d'entraîneur, lors de rencontres par équipes ou de championnats de France, j'ai pu voir des joueurs, pourtant en pleine confiance, exploser littéralement sous la pression.

J'ai donc compris très tôt qu'une bonne technique n'était pas suffisante pour bien jouer au golf. Dans mes recherches de solutions, j'ai ainsi découvert, en 2004, celles proposées par Heartmath en termes de gestion des émotions. Fasciné par leur approche de la «cohérence cardiaque» et toutes les recherches scientifiques qui s'y rattachent, je me suis formé pour devenir Coach Heartmath Certifié. Aujourd'hui, je vais partager avec vous un outil simple et efficace qui va vous aider à gérer facilement toutes les situations qui vous procurent un mal-être, comme la frustration, la peur ou la colère. Cette technique de base, appelée le Neutral, va vous permettre de retrouver un niveau d'émotion neutre en moins de deux minutes. Je vous conseille de faire cet exercice dès que vous vous sentez mal à l'aise, avant votre partie, pendant la partie, et même après. Il est très efficace pour le golf, mais il peut également être utilisé pour la vie de tous les jours, lorsque vous devez parler en public ou lors d'un entretien d'embauche.

EN RÉSUMÉ

Dès que vous vous retrouvez en situation de stress sur le parcours, concentrez-vous sur la région du cœur. Inspirez lentement 5 secondes, puis expirez lentement 5 secondes également, en ayant la sensation que l'air entre et sort par votre plexus solaire. Répétez ce cycle durant une ou deux minutes.

LE MOIS PROCHAIN

**GARDEZ LE BON
ÉTAT D'ESPRIT**

L'EXERCICE À FAIRE

1 Fermez les yeux et posez la main au niveau du plexus solaire. Effectuez alors une inspiration. Celle-ci doit être lente et durer 5 secondes.

2 Après avoir inspiré, expirez durant 5 secondes. L'expiration, elle aussi, doit être lente. Répétez ce cycle pendant une à deux minutes.

