

Petit jeu
**LES WEDGES
DE 40 À 100 M**
Par Christian Cèveær

Équipement
**BIEN CHOISIR
VOTRE DRIVER**
Nos conseils, notre sélection

Événement
**7^e GRAND DÉFI
AU GOLF NATIONAL**
Les photos, les résultats


**Portrait
OLIVIER
GIRAULT**
Le golf dans la peau

GOLF

MAGAZINE



Tourisme
FINLANDE
LE KEMPFERHOF
LES SABLES D'OR

Mieux jouer
**6 BASES
POUR
BIEN PUTTER**

**Dossier
COMMENT
REVENDE
VOS ANCIENS
CLUBS ?**

PUISSANCE MAX

*Les clés pour gagner
de la longueur
Avec Sébastien Gros*

M 02459-317S - F: 5,90 € - RD





POUR PERFORMER, RESTEZ POSITIF

Ce mois-ci, le pro Joël Bernard vous propose ses conseils pour adopter sur le parcours un état d'esprit qui favorise la performance. La solution ? Prendre l'habitude d'avoir un discours interne positif.

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

Beaucoup d'observateurs reconnaissent que le golf se joue en grande partie dans la tête. Certains considèrent même que le mental représente au moins 90% du jeu ! Personnellement, je serais un peu plus modéré quant à ce pourcentage, car il dépend beaucoup de votre niveau de jeu. En fait, plus le niveau technique d'un joueur est élevé, plus le mental joue un rôle important dans sa performance. En revanche, si un golfeur a déjà du mal à effectuer un certain type de coup au practice, une bonne attitude mentale ne sera pas suffisante pour réussir ce même coup sur le parcours. Cela dit, n'importe quel joueur peut réaliser des progrès considérables s'il adopte un bon état d'esprit sur le parcours. Le golf est un jeu difficile. Les mauvais coups font partie du jeu, et même les meilleurs joueurs du monde en commettent régulièrement. La preuve, on les voit très souvent exécuter des coups de recentrage, des sorties de bunker, des approches et des putts courts. Aussi, on tombe rapidement dans le piège qui consiste à se focaliser sur ce qui n'a pas marché. Il suffit d'écouter les golfeurs quand ils racontent leur partie : « J'ai pris cinq fois trois putts », « J'ai mis quatre coups pour sortir du bunker au 12 »... Ce n'est pas un hasard. Globalement, nous avons tous une tendance naturelle



à porter notre attention sur ce que nous ne voulons pas et, donc, à formuler nos intentions négativement: «Je ne dois pas aller dans l'eau à droite». Ou encore: «Je ne dois pas rater ce putt». Malheureusement, cette façon d'appréhender les choses va produire l'effet inverse de ce que nous attendons. La raison en est toute simple: notre subconscient ne comprend pas le négatif. Ainsi, lorsqu'on dit «ne pas faire quelque chose», notre subconscient comprend «faire quelque chose». En fait, il fonctionne de façon très basique: dès que vous pensez quelque chose, que vous désiriez ou pas cette chose, votre subconscient va vous orienter

vers ce à quoi vous pensez. Par exemple, si je vous dis: «Surtout, ne pensez pas à une orange». Bingo, vous visualisez une orange! Vous comprenez maintenant pourquoi il est complètement improductif et destructeur d'avoir un discours interne négatif. Si c'est votre cas, voici ce que je vous propose pour casser cette spirale contre-productive:

- Focalisez-vous sur ce que vous voulez et non sur ce que vous ne voulez pas.
- Surveillez votre discours interne et soyez attentif à formuler toutes vos phrases de façon positive.

Pour vous aider, voici trois exemples de discours positif que vous pouvez vous tenir sur le parcours.

QUEL DISCOURS SE TENIR ?

EN RÉSUMÉ

Sur le parcours, vous devez conserver un état d'esprit positif durant toute la partie. Pour cela, prenez les deux habitudes suivantes:

- Concentrez-vous uniquement sur ce que vous voulez réussir.
- Surveillez votre discours interne et formulez toutes vos intentions de façon positive.

LE MOIS PROCHAIN

COMMENT VOUS ENTRAÎNER EFFICACEMENT ?

DRIVING

Sur une mise en jeu, en préparant votre coup, vous devez visualiser la zone où vous souhaitez voir votre balle finir sa course (en général, le milieu du fairway) et la trajectoire que vous voulez lui donner. Par exemple, un draw avec une balle qui tourne de droite à gauche.

BUNKER

Dans un bunker, avant de jouer, imaginez un coup réussi en visualisant l'endroit où vous voulez que votre balle atterrisse, puis roule jusqu'au trou. Vous pouvez également vous représenter le son d'un impact parfait dans le sable.

PUTTING

Avant de jouer un putt de moins de 3 mètres, repérez avec précision votre point de visée (milieu du trou, bord du trou, extérieur du trou). Après avoir pris votre décision, n'en changez plus et imaginez votre balle terminant au fond du trou.

«JE VAIS TAPER UNE BALLE EN DRAW VERS LA PARTIE DROITE DU FAIRWAY. MA BALLE VA TERMINER EN PLEIN MILIEU DU FAIRWAY.»

«JE VAIS FAIRE UN SWING EN ACCÉLÉRANT BIEN À L'IMPACT. MA BALLE VA SORTIR PARFAITEMENT DU BUNKER ET TERMINER À MOINS D'UN MÈTRE DU TROU.»

«JE VISE LE BORD GAUCHE DU TROU. MA BALLE VA PARTIR DANS CETTE DIRECTION ET FINIR EN PLEIN MILIEU DU TROU.»

