



Quel entraînement golfique en hiver ?

Outre l'aspect physique et technique, les frimas offrent une belle opportunité pour travailler mental et sensoriel.

L'hiver est là, avec son cortège de frimas qui en découragent plus d'un. Les terrains s'alourdissent ou se gèlent et les greens d'hiver sont installés. Sous nos cieux, le climat devient nettement moins propice aux joies du golf, même si nous pouvons toujours profiter de belles journées.

Le golf dans ses 4 dimensions

C'est certainement une belle opportunité pour appréhender le golf dans toutes ses dimensions :

• **Physique** : nous allons moins bouger, mais nous pouvons faire des exercices d'entretien physique, en salle ou chez soi; promenades, natation, ski prendront le relais pour certains. Le club de golf peut, aussi, être vu comme un outil d'assouplissement, pour maintenir nos articulations dérouillées.

• **Technique** : c'est l'occasion de se maintenir ou de s'améliorer techniquement, en s'entraînant aux différents ateliers de petit jeu & de practice, voire reprendre des cours avec les pros.

• **Mentale** : les compétitions sont terminées, les enjeux aussi. Profitons-en pour relâcher la pression et jouer le plus naturellement, authentiquement possible. Pour d'autres, c'est l'occasion de s'entraîner, au contraire, à rester concentrés, alors qu'il n'y a pas d'enjeu.

• **Sensorielle** : et pourquoi ne pas s'essayer à la mise en place de routines sensorielles (*) qui feront qu'au printemps, à la reprise des compétitions, nous saurons aussi bien jouer, sinon mieux, qu'en fin de saison, car au plus près de nous même et donc du geste naturel !

Je passe sur les entraînements physique et technique, qui ne sont pas de mon ressort, pour aborder directement, les plans mental & sensoriel.

Entraînement mental & sensoriel

Enfin, plus besoin de se prouver quoi que ce soit, jusqu'à nouvel ordre, ou ... définitivement. C'est au choix. Si, si !

C'est effectivement le moment de s'entraîner à lâcher-prise sur tout ce qui pourrait notre jeu, en temps ordinaire et que notre « petite voix » nous ressasse : nos injonctions (il faut que, je dois...), nos croyances négatives, ce besoin de contrôler ... jusqu'au résultat, nos jugements sur comment devraient être les choses, les gens, etc.



L'hiver ne doit pas décourager. C'est l'occasion de retravailler avec un pro, mais aussi de répéter un entraînement au plan mental.

On parle de cercles vicieux entre nos pensées, nos émotions et nos comportements, que je symbolise par l'approche holistique « tête/cœur/corps ».

C'est d'abord la prise de conscience et la volonté de changer, quelque chose, dans son comportement qui sont déterminantes.

Prise de conscience et désir de changer

Suis-je impacté émotionnellement quand je joue au golf ? Quelle en est l'influence sur mon com-

portement ? A quoi je reconnais si je suis serein ou pas ? Qu'est-ce que je ressens ? Impatience, colère, tristesse, excitation, nervosité, ... ? Qu'est-ce qui déclenche cet état ? Un élément extérieur, mes pensées, mon comportement ? Quel est l'impact sur mon jeu ? Je m'énerve, je joue trop vite, je veux taper fort ou loin, j'ai du mal à me concentrer, ...

Les techniques de centrage, de vide mental, d'ancrage, de relaxation, de concentration, de visualisation sont autant de techniques qui nous permettent d'être au plus prêt de nous même, naturels. Elles nous permettent aussi de nous concentrer sur autre chose que nos préoccupations internes ou les distractions externes.

Pas de réussite sans répétition

Il n'y a pas de réussite sans entraînement ; pas d'entraînement sans répétition. Tout est question d'apprentissage et s'acquiert par la répétition. Il faut plusieurs mois d'entraînement pour que les automatismes s'installent. L'hiver est certainement une excellente occasion de s'entraîner autrement.

Alors, bonne persévérance et au printemps !



Colette MARRIER
2Va consultants

Coach certifiée et formatrice pour
Entreprises et Golfeurs

Maître-Praticien en PNL,
Analyse Transactionnelle, TOB
systémique, Team Building Outdoor
autour du Golf pour les organisations

Stages pour golfeurs « Golf Plus Mental»

colette.mARRIER@2vaconsultants.com
+33 (0) 6 62 33 09 81

(*) Vous pouvez vous référer à mes précédents articles : « Golf et Gestion du Stress » (N°53) et « Les Routines Sensorielles » (N°54).