

Les Routines Sensorielles

Du bon usage de nos sens au golf

La plupart d'entre-nous disposons de nos 5 sens ; mais à quoi nous servent-ils lorsque nous jouons au golf ?

Bien évidemment, me direz-vous, j'utilise ma vue pour voir la balle bouger ; mon ouïe pour entendre si le tintement de l'impact de la balle contre le club sonne bien ; mon toucher pour ressentir le poids et le contact de mon club ; mon odorat pour sentir l'herbe

fraîchement coupée ; quant à mes papilles gustatives, à part goûter la fraîcheur désaltérante de l'eau ou la sueur salée humecter ma bouche, je n'y prête guère trop d'attention !

N'y aurait-il pas d'autres usages de nos sens, utiles au golf ?

Vous me voyez venir ? Ou bien, m'entendez-vous venir ? Vous avez déjà noté la corrélation des mots que nous employons avec l'utilisation de nos sens ! Les mots que nous utilisons pour nous exprimer sont révélateurs des sens à travers lesquels nous percevons la réalité. A tel point que si vous racontez l'histoire d'une personne avec des mots représentatifs des sens qu'elle utilise peu, la personne ne s'y retrouve pas. Ce n'est plus ce qu'elle a vécu.

Il s'avère que nous privilégions 2 ou 3 sens, dans notre quotidien. Ainsi, pour vérifier lesquels vous utilisez le plus, vous pouvez vous amuser à détecter, dans votre langage, les sens révélés par vos mots, à l'instar de ceux soulignés ci-dessus.

A quoi cela va-t-il me servir de le savoir ?

L'idée est de se servir de nos principaux sens pour ancrer des routines sensorielles, qui nous permettront d'acquérir, avec la répétition, des automatismes bénéfiques.

L'intérêt est majeur. Les routines servent à acquérir des réflexes appropriés au jeu, qui deviennent des automatismes, nous évitent les



Tous les pros ont une routine parfaite lors des moments clé du jeu (ici Jean-Nicolas Billot) - Photo Jacques Delpino

parasitages mentaux (nos pensées), libérant ainsi la fluidité et la réussite du geste.

Avez-vous observé les pros à l'adresse ? Ils passent tous par des gestes systématiques.

Et vous-mêmes ? Je suis certaine que vous avez, plus ou moins consciemment, des automatismes techniques lorsque que vous jouez.

Associer le sensoriel à l'émotionnel

Alors, pourquoi créer des routines sensorielles ?

Parce que, plus nous sommes en contact avec nos sens privilégiés, plus nous sommes en contact avec notre ressenti, donc avec nous-mêmes, alignés. Ainsi, nous sommes au mieux de notre potentiel pour réussir, et ainsi renforcer notre capital confiance.

Comment peut-on ancrer une routine sensorielle ?

Pour qu'un ancrage soit réussi, on doit associer le ressenti sensoriel au ressenti émotionnel, au plus fort de sa perception.

Ainsi, si vous êtes plutôt visuel, vous pouvez, avant de jouer une balle, ancrer la vision de votre balle, puis de l'objectif et de votre balle à nouveau, en même temps que vous ressentez la sérénité, par exemple. Observez ce qui se passe en vous.

Si vous êtes plutôt kinesthésique (toucher, ressenti intérieur), vous pouvez ancrer la réussite, en pressant votre club systématiquement après un coup réussi, ou en serrant le point comme le font certains joueurs, avec la conscience de la joie, de la confiance ainsi ressenties.

Si vous êtes plutôt auditif, je vous invite à ancrer le son de l'impact d'une bonne balle à la frappe ou du

bruit de la balle tournant dans le trou du green, tout en ressentant le plaisir du geste et du succès.

Pour vérifier si l'ancrage a fonctionné, refaites le geste sensoriel et ressentez. Si vous ressentez l'émotion associée, c'est bon ; sinon, c'est à refaire.

L'idéal est de cumuler des ancrages liés à 2 ou 3 sens et de les réactiver/les refaire avant de jouer un coup. Vous aurez ainsi le maximum d'alignement interne et serez au mieux de votre potentiel, de la confiance en vous et du plaisir de la réussite.

A vous de jouer ! Et n'oubliez pas : faites-vous avant tout plaisir ... et ancrez-le !



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