

Comment rater son parcours en 10 leçons ?

Jouer mal peut parfois se révéler difficile. Si vous avez envie de vous donner quelques chances supplémentaires de rater votre parcours, voici quelques idées !

Arrivez peu de temps avant votre départ

En arrivant au Club à la dernière minute, vous n'aurez pas le temps d'échauffer vos muscles, ni de vous remettre dans le bain en ajustant vos coups, ni de « prendre la température » des greens. Pour peu que vous n'ayez pas joué depuis un certain temps, ce sera parfait ! De plus, avec un peu de chance, vous aurez pris soin de vous dépêcher, histoire de vous rajouter du stress.

Un démarrage à froid et sous stress, est idéal pour rater, au moins, son 1er trou, sinon plus.



Conservez votre stress

Plutôt que d'essayer de vous calmer en faisant le vide, en travaillant sur votre respiration pour vous relâcher, en faisant de la marche consciente, en vous raccrochant à vos routines, maintenez le rythme d'excitation dans lequel vous êtes arrivé. Cela vous permettra de capitaliser un excédent de coups sur plusieurs trous d'affilé.

Rajoutez de l'énerverment

Lorsque vous allez, inmanquablement, rater un coup, énervez-vous bien après ce que vous voulez : les conditions climatiques, l'organisation, les bruits environnant, ce « satané » club qui ne fait jamais comme il devrait, l'un de vos partenaires de jeu pour x raison (mais pas tous, car il faut conserver, au moins, une alliance). Sinon, continuez à vous en vouloir ; surtout, restez impardonnable. N'acceptez pas d'avoir, à nouveau, refait ces erreurs là.

Rien de tel pour enchaîner les mauvais coups, qui font d'excellents mauvais trous !

Ruminez et ruminez encore

Ressasser, encore et encore, ce que vous avez raté et vivez le bien comme un échec personnel. Laissez parler votre « petite voix ». Traitez-vous de tous les noms ; dites-vous combien vous êtes nul, stupide et autre bienveillances du genre. Prédisez l'avenir en anticipant sur votre score final, en vous disant que c'est « fichu ». Rien de tel pour faire arriver ce à quoi vous croyez. Ou bien prenez-vous en à la personne ou aux conditions qui vous ont retardé, de façon à ne pas prendre la responsabilité de ce qui s'est passé.

N'allez pas, non plus, accepter, ce qui est un état de fait, contre lequel vous ne pouvez plus rien.

Pensez à l'obstacle, pour y aller

Vous voulez aller dans le bunker, histoire de vous entraîner ? En lieu et place de penser à votre objectif final (le green, le fairway), pensez au bunker. Par exemple, dites-vous « je ne veux pas aller dans le bunker ». Notre cerveau ne comprenant pas la négation, retiendra « je veux aller dans le bunker », vous assurant ainsi un peu d'entraînement.

Pour un obstacle d'eau, les arbres, faites de même. Pensez bien à votre obstacle, à la forme positive ou négative. C'est imparable pour le cibler.

Mettez de la volonté dans vos coups

Au drive, par exemple, vous qui savez taper loin, mettez-vous en tête de faire ce magnifique drive, puissant et rapide que vous savez pouvoir réussir. Ainsi, vous forcerez votre talent et vous devriez pouvoir enterrer votre club, faire voler votre tee ou « arroser » large. Vous procéderez de même sur le fairway pour faire un concours de lever d'« escarpes ».

Choisissez un club un peu juste

De préférence, prenez un club en-dessous de celui qui vous permettrait d'atteindre votre objectif sans forcer. L'avantage certain, c'est que vous devriez être amené à douter. Le doute est un ingrédient majeur dans la réussite organisée ou pas d'un mauvais parcours. De plus, vous allez certainement vouloir, plus ou moins consciemment, forcer, à nouveau, votre talent.

Entêtez-vous à l'imprudence

Ne jouez pas la prudence en sortant d'une position difficile, surtout si votre balle se trouve derrière quelques arbres et que vous n'êtes pas quasi certain

de pouvoir réussir. Prenez le risque de perdre deux à trois coups, en voulant en gagner hypothétiquement un.

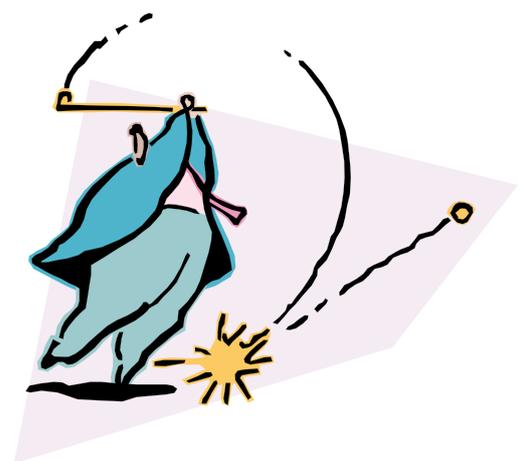
Laissez-vous vous déconcentrer

Evitez de vous concentrer avant de taper. Parlez de préférence de sujets qui vous tiennent à cœur et vous impliquent émotionnellement. Ne passez pas de temps à vous aligner et tapez sans avoir pris la peine de vous poser, ni de faire vos routines.

Soyez fataliste

Au final, dites-vous que c'est comme cela le golf. Un jour ça va, un jour ça ne marche pas ; on ne sait pas pourquoi et il n'y a rien à faire. Ne changez rien !

Alors, bon stress ... et surtout, ne vous faites pas plaisir !



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