

SE RECONNECTER AU JEU DE GOLF

Début de saison favorable, c'est le moment de se préparer pour les premiers parcours :

Cette rubrique reproduite s'adresse surtout à celles ou ceux qui jouent au « golf loisir » .

La principale difficulté , selon Laurent Agostini*, « quand on joue au golf irrégulièrement et parfois avec plusieurs semaines d'écart entre deux parties, c'est de se reconnecter au parcours, avant d'espérer un bon score. »

« C'est à dire au plaisir se reconnecter à la nature, à la topographie du terrain, aux pentes , au gazon, à la réaction de la balle...

Le moment du retour au golf

La première difficulté quand on **ne joue pas régulièrement**, c'est déjà de retrouver son swing, les sensations, et une bonne organisation pour contrôler la trajectoire de la balle...

Trop souvent on est obsédé par la vitesse de swing et la distance des coups... C'est selon lui, le **moins** important !

Plus important, pour nombre d'entre nous, c'est de retrouver la cohérence du contact de balle, (et notamment comme vous dit votre pro) - garder en tête que le point le plus bas du swing est après la balle- mais ces éléments qui composent le swing, fondamentaux nécessaires... pour commencer à jouer , sont ils suffisants pour prendre plaisir au golf ? »

LIRE PLUS

Laurent Agostini, nous parle plutôt pour prendre du plaisir et bien jouer « de d'abord reprendre contact avec **le panorama global** et son environnement...

Où reprendre contact en premier ?

Si possible, avant de jouer un 18 trous, le meilleur endroit pour se reconnecter avec le golfeur(se) qui est en soi, c'est **la zone d'approche autour d'un putting green !**

Avant de penser à taper des grands coups, rien de tel que de tourner autour d'un green, et surtout, de chercher à lancer une balle vers une cible, et même plusieurs cibles.

De marcher, observer les pentes, **ne pas seulement regarder mais voir**, sentir le jeu, sentir le sol sous ses pieds, imaginer des trajectoires...dans un moment de calme,

rien que vous et le jeu de golf ,

commencer à lancer des balles vers des cibles avec un club dédié.

Bien sûr, il y a la technique, mais à ce stade, il faut être dans l'*intention*, mieux dans l'**observation**.

Au practice, les cibles sont loin, et on finit rapidement par taper sans chercher à atteindre précisément ces cibles, sauf pour les plus expérimentés...

Le meilleur endroit pour reprendre, c'est la possibilité de **faire des approches de 10,20, 30 mètres** ...

Se connecter déjà avec les yeux

Se reconnecter au golf, c'est surtout **regarder**... Se remplir les yeux d'informations, et en même temps se laisser bercer par ce cadre apaisant, vert, avec quelques tâches (bunker, plan d'eau),

Il n'y a que vous, -en pleine conscience-, le balancier du club, la balle, et le terrain... !

C'est notamment **le terrain** qui nous intéresse...précise L. Agostini .

« Un coup de golf se joue tellement vite. Un swing dure si peu de temps : nous sommes en réalité peu de choses par rapport au terrain, et à la balle...

Pourtant nous consacrons beaucoup de temps sur notre swing, notre technique, notre geste.

*Se reconnecter au parcours, c'est justement **se déconnecter de soi**. C'est sortir d'une introspection interne pour porter un regard sur l'extérieur.*

C'est respirer en plus de se détendre, dans l'instant présent et les cinq sens...

C'est se rappeler que nous ne jouons pas seul au golf, mais avec le parcours.

Il est en permanence avec nous, ses fairways, ses arbres, ses bunkers, ses roughs...

Un(e) joueur(se) devient pleinement un(e) joueur(se) *quand il quitte cet état de focalisation sur son swing et son être intérieur, pour **se connecter à son environnement**, son parcours... »*

(Merci aux jardiniers)

Rentrer dans une autre dimension

« Comme par hasard ou par logique, dès que cela arrive, le jeu change de dimension,,, **Les décisions sont meilleures**, il y a des chances que les résultats suivent,

et avec une forme de contentement !

Comme la pratique est irrégulière, sur le chemin il y aura des fautes techniques ; mais pas seulement. Il y aura aussi des pertes de concentration, ou des petites errances mentales qui vont coûter un coup par ci, et un coup par là.

Pas de scoop ou de faux secret dans cet article, pour scorer bas il ne faut pas être dans « l'état d'avoir à se reconnecter », mais bien au contraire, connecté en permanence ou enchaîner les parties !

Très bien jouer au golf demande de jouer le plus souvent possible,

Pour les autres, une majorité, il s'agit en fait de se reconnecter, et éviter si possible la frustration,

Au golf , elle peut arriver très vite, et même dès le premier coup.

Elle peut nous accompagner très longtemps, et même tout le temps.

Comment la chasser ?

Ce serait prétentieux d'apporter une réponse... c'est très personnel !

En revanche, dire que le golf c'est finalement **se connaître , connaître son matériel, et connaître le parcours...**

Cela ne choquera personne, et raisonnera en chacun de nous ...

-*Se connaître* (le moteur et l'intention),

-*connaître son matériel* (les moyens)

-*et connaître le parcours* (son environnement, le terrain d'expression de *l'intention qui met en œuvre les moyens*). »*Laurent Agostini*

Reconnectez vous bien !

Patrice Allorge

Pour en savoir plus :

*Laurent Agostini Journaliste fondateur -mygolfmedia-