

Dans un monde surchargé d'informations, les neurosciences cognitives nous prouvent que notre cerveau reste *mono-tâche*, autrement dit :

il ne peut bien faire qu'une chose à la fois!

Heureusement, il y a la compétence inconsciente grâce à **la mémoire procédurale**. Elle permet de focaliser son attention sur une chose et de faire un ensemble de « choses automatisées » *en même temps*, MAIS *l'accumulation des tensions en lien avec trop de pensées, parasite l'accès à cette mémoire*, d'où souvent un comportement anormal et des erreurs, que nous connaissons tous!

Sur le plan pratique, comment appliquer les neurosciences au golf de compétition ?
Simplement en ne faisant qu'une chose à la fois !

LIRE LA SUITE

A la lecture d'Emmanuel ELBAZ dans son livre "Je veux jouer au golf avec régularité":

"la technique est indispensable et incontournable, mais pas suffisante.

Il y a des éléments qui vous perturbent, indépendants de vos capacités."

Il préconise de voir les choses "autrement"... :

-**"D'abord à l'échauffement avant de faire un parcours:**

prendre le temps de taper ne serait-ce qu'un seau de balles au practice *à condition de ne pas travailler votre technique avant le parcours*, afin - de jouer sur le parcours et non de continuer à vous entraîner- !

C'est pourquoi il est essentiel de ne pas confondre *le practice d'entraînement avec le practice avant un parcours*. Cela aboutit à une perte de rythme et de relâchement, composants essentiels de votre jeu de parcours !"

En pratique, J-E Elbaz préconise" de tapez une ou deux dizaines de balles avec un club facile à jouer, *sans réfléchir mais en visant des cibles...* Afin de ne pas vous laisser envahir par des pensées parasites, notamment techniques.

Le golf est un jeu de cible, apprécié par votre cerveau pour mettre en place la mémoire procédurale!

Ensuite prêtez une attention particulière au rythme de votre swing...ressentez le !

enfin rappelez vous ces quelques mots lors de votre échauffement: cible proche, rythme lent, relâchement, faible pression des doigts sur le grip..."

-**"La deuxième chose à faire lors de votre practice avant le parcours est de choisir *votre pensée de swing du jour*, votre seule clé technique qui va vous accompagner pendant tout le parcours.**

Afin de ne pas trop penser à votre geste sur le parcours, il est important de ne sélectionner qu'**UNE seule** clé technique (parmi votre apprentissage, **cf le pro**) afin de ne pas embrouiller votre esprit pendant le geste et laisser place au jeu sur le parcours !"

J-E Elbaz conseille trois critères pour choisir votre pensée du jour:

"-Choisissez **UNE** pensée simple, pour être sûr de -la ressentir- sur le parcours;

-Ne pas porter de jugement de valeur (ni d'a priori!)

-Formulez votre pensée à la forme affirmative .

Votre pensée peut être globale, ou de sensations (relâchement, rythme...);

elle peut être précise, par ex garder la tête sur la balle, tourner les épaules...

Conservez votre pensée pendant tout le practice avant le parcours.

Finissez votre pratique par une simulation de parcours: les premiers trous par exemple si vous connaissez le parcours, ou un parcours qui vous est familier."

Selon J-E Elbaz, " il est trop tard pour essayer de modifier votre technique sur le parcours, ce n'est ni l'endroit ni le moment pour travailler votre geste, vous pouvez *seulement* vous concentrer sur **LA** pensée du jour.

Vous pouvez **uniquement** faire de votre mieux sur chaque coup et constater ensuite le score (non contrôlable directement)

Avant le parcours, vous devez mettre le score et le résultat sur un second plan."

--"**Sur le parcours**, vous devez vous focaliser sur *des objectifs de moyens et de jeu* que vous pouvez contrôler, (**Une** pensée, **un** objectif mental et stratégique) pour éviter les pensées parasites !

Ce sera votre "*contrat de parcours*" qui doit être votre **seule** préoccupation, que vous vous engagez à respecter du mieux possible.

Le sentiment de pouvoir contrôler ces objectifs de moyens sur le parcours va vous mettre en confiance, à l'inverse du score et de la technique."

(Pour mémoire, sachez que le moment précis où vous essayer le plus de contrôler votre geste se situe juste avant de commencer la montée et continue pendant le swing...)

Alors que **L'**élément qui doit occuper la plus grande place dans votre esprit juste avant de taper est... **votre** cible ! (le golf est un jeu de cible!)

Pour que votre cerveau puisse commander convenablement vos mouvements, il a besoin d'**une** cible à la fois très précise et évidente."

J-E Elbaz de poursuivre : "Choisissez des cibles précises que vous "ressentez", qui vous sautent au yeux, qui vous mettent en confiance, au moment où vous vous trouvez derrière votre balle. Selon le type de coup à réaliser, vous avez le choix entre cibles de direction et cibles de distance, ou les deux! Ayez *-une Sensation de cible-*.

En ce qui concerne le putting, il conseille de doser votre coup comme vous le ressentez instinctivement, afin d'amener votre balle dans le trou.

Puttez pour rentrer tous vos puts, quel que soit votre niveau de jeu !"

Pour en terminer avec les neurosciences, ayez toujours une formulation positive pour passer à l'action : c'est en effet de cette manière que fonctionne votre cerveau ou votre inconscient, il n'entend pas naturellement la négation.

Au début, *c'est un véritable exercice de style*, vous serez surpris de constater comment il n'est pas facile de trouver les formules positives; commencez par identifier les "ne pas" et tentez de les remplacer par la forme positive...

J-E Elbaz vous conseille "-de chercher à faire- au lieu - d'éviter de faire-.

Cherchez à *-atteindre vos cibles-* plutôt - qu'éviter vos obstacles-.

(Cherchez à *-ressentir vos sensations de jeu -* au lieu - d'éviter de faire une erreur - !"

Comment je me sens...qu'est ce que je ressens ? voilà les bonnes questions !

Le cerveau est à vos ordres, ne le parasitez pas avec plein de pensées, souvenez vous qu'il a une mémoire procédurale, faites lui confiance et ...JOUER comme un enfant !

Golfez vous bien

Patrice Allorge, Sophrologue

Pour en savoir plus: -Je veux jouer au golf avec régularité- Jean-Emmanuel ELBAZ (édition Solar)