

JOUER AU GOLF SANS VISER LA PERFECTION (2) selon Bob Rotella

Contrairement à ce qu'on pourrait penser, la quête de la perfection n'apporte pas que des bénéfices. Elle se traduirait même par plutôt par de moins bonnes performances et un bien-être dégradé.

Nombreux sont les psychologues qui se sont penchés sur la question, ne serait-ce qu'à cause de la définition même : viser la perfection entraîne inévitablement la frustration puisque celle-ci est inaccessible.

L'échec est rédhibitoire pour les perfectionnistes, parce qu'il constitue pour eux la preuve flagrante qu'ils ne sont pas au niveau.

Selon Andrew Hill, le perfectionnisme ne peut s'apparenter à une qualité.

Non seulement il n'aide pas à obtenir de meilleurs résultats, mais il est associé à des sentiments déplaisants qui se traduisent par une autocritique sévère et peu encourageante. Dès lors que peut-on faire pour s'en libérer ?

Il préconise les « petites erreurs volontaires » et leurs absences de conséquence sur le résultat, personne ne s'en apercevant la plupart du temps !

Bob Rotella conseille « de se fixer des objectifs clairs et mesurables, cultiver une routine d'entraînement qui inspire et de *se rappeler constamment les raisons personnelles qui nous poussent vers le jeu de golf*. Appréciez votre propre habilité et en étant convaincu que personne n'est parfait, vous ne gagnerez pas automatiquement, mais vous quitterez le terrain en éprouvant des sentiments positifs » ...et du plaisir !

La visualisation

Rotella précise « Avant que le club ne touche la balle, le golfeur doit *visualiser* le résultat souhaité ».

« *La visualisation* est un élément clé de votre effort en vue d'acquiescer et de conserver l'assurance dont vous avez besoin dans les moments décisifs.

Cela consiste à imaginer – de façon vivante – les choses que vous voulez voir se produire, *sans être forcément sur le terrain...* (ex dans un bon fauteuil ou en cas de blessure.)

S'imaginer réussir sous pression, ou simuler un tournoi en pratiquant comme en compétition.

Contrairement à votre conscient, *votre subconscient ne comprend pas la différence entre l'imagination et la réalité.*

Si vous la pratiquez bien, la visualisation de ce que vous voulez - apprendra - à votre subconscient que vous êtes en mesure de réussir le coup que vous vous apprêtez à frapper.

Le moment venu, il essaie de vous donner ce qu'il croit que vous voulez...

Il a été étudié chez les professionnels que 8 *mauvais coups* sur 10 se font avant que le geste ne commence, quid chez les amateurs (routine, placement...) ?

Pour que la visualisation soit efficace, vous devez *la pratiquer avec conviction et*

concentration, comme si vous réalisiez le mouvement facilement. »

Cette approche assure que le mental et le physique travaillent en harmonie.

« Concentrez-vous sur ce que vous voulez visualiser et sur la manière de le faire, les détails sont extraordinairement importants. *Faites appel à tous vos sens.* »

« Il existe 2 perspectives de base pour ce type d'exercice :

-soit en tant que spectateur qui se filme,

-soit en tant qu'acteur comme si vous êtes en train de le vivre,

Quelle que soit la perspective choisie, voyez-vous en train de réussir vos coups.

Détaillez votre swing, sentez vos sensations, positions, équilibre, poids du corps...

Vous voyez la balle atterrir là où vous le voulez, après avoir suivi la trajectoire de votre choix, éprouvez toute la satisfaction que procure l'exécution d'un coup, parfaitement conforme à votre plan. Surtout, ne visualiser que les coups à votre portée !

Si vous vous préparez en vue d'un tournoi, imaginez le parcours sur lequel vous jouerez. »

Jack Nicklaus disait qu'il regardait des films dans sa tête : « Il y a un chemin idéal pour jouer chaque trou de golf et plus vous le discernerez avec précision, plus vous réussirez. Cette route varie suivant le talent de chacun, les conditions atmosphériques, l'état du sol, etc. *Mais il y en a un chaque jour, sur chaque trou, pour chaque golfeur.*

Votre sens de l'observation est votre arme principale. Ensuite vient votre imagination.

Il y a toujours une façon idéale de jouer chaque coup, Mieux vaut l'identifier.

Bien sûr, vous n'exécuterez pas systématiquement le coup que vous avez imaginé, mais que cela ne vous empêche pas de pratiquer toujours cet exercice mental ! »

« Il convient de toujours choisir une cible pour chaque coup : à partir d'aujourd'hui, ayez comme règle de ne jamais taper un coup sans avoir choisi, clairement et posément, une cible à atteindre, que ce soit sur le parcours *ou à l'entraînement.* (Id Pia Nilsson*)

La première cible à choisir, sur le parcours concerne le départ.

Commencez par sélectionner la surface du fairway où vous voulez que votre balle arrive, compte tenu de la qualité du sol, la position du drapeau, des obstacles, du vent... et de vos possibilités !

Déterminez-là avant de prendre un club dans le sac, ensuite tracez une ligne imaginaire, en choisissant un repère au loin, choisissez le club, alignez-vous sur le repère et swinguez tranquillement. Une telle attitude est positive ! »

« S'entraîner et se forcer à identifier sa bonne route vers le trou avant chaque coup fera baisser votre score davantage que si vous disposiez du meilleur matériel du monde !

Pour commencer, servez-vous plus intelligemment de vos yeux : avant chaque coup, détaillez bien ce qui s'offre à votre regard, et alors seulement choisissez un club et un objectif...

Ne tentez jamais le risque supérieur si vous ne vous en sentez pas capable. »

« Si vous suivez ces conseils, votre cerveau déterminera automatiquement l'objectif à atteindre, *ne lui obéissez pas s'il vous propose de taper le plus beau coup de votre vie.* »

Nicklaus de poursuivre : « Une fois que vous vous serez fixé un but réaliste « **faites-vous votre cinéma** » : (souvenez-vous acteur ou spectateur)

Visualisez d'abord le vol de votre balle, depuis son départ de la face de club jusqu'à son atterrissage. Imaginez ce que vous verrez dans quelques secondes « pour de vrai ».

Dès que vous l'aurez « vue » retomber, changez de scène.

Efforcez-vous de ressentir ce que le swing que vous devez accomplir pour réussir un tel

coup va provoquer en vous.

Faites-le au moins deux fois, sans doute un club s'imposera à vous alors, sans que vous ayez vraiment réfléchi. Prenez-le, mettez-vous à l'adresse, avec le meilleur grip possible, alignez-vous correctement et jouez ! »

Et de conclure : « La clef de la réussite est l'imagination.

Ensuite seulement vient « le toucher », l'habileté, ainsi que la confiance que vous avez en votre propre jeu. **Cela vient de l'entraînement (cf le pro !)**

Prenez un seau de balles et quelques clubs, et tentez de figoler cette habileté. »

Golfez vous bien,

Patrice Allorge

Kinésithérapeute du sport

Sophrologue

Pour en savoir plus :

Bo Rotella

- Jouer au golf sans viser la perfection

- Maîtrisez votre mental pour exceller au golf

Jack Nicklaus - Toutes mes leçons de golf

*Pia Nilsson - Chaque coup doit avoir un objectif