

Jouer au golf sans viser la perfection (1), selon Bob Rotella

Si l'on en croit Laurent Agostini* « beaucoup trop de golfeurs apportent trop d'importance au matériel et pas assez au fait de développer la bonne attitude pour bien jouer... et se faire plaisir sur le parcours ! »

« Le golf n'est peut-être pas un jeu de perfection, comme l'explique avec brio Bob Rotella*, mais bien un « mind game » (jeu *psychologique*).

Le marketing nous le fait oublier, en laissant penser que ce sont les clubs qui font bien jouer, alors que le chemin de vie d'un golfeur avec le golf, c'est au contraire de développer une meilleure connaissance de soi, de ses propres pensées limitantes, et de comment les dépasser. »

« Tous les golfeurs de compétition vous diront qu'au moins la moitié du match se joue dans leur tête ! » Laurent Agostini

Bob Rotella dans son ouvrage emblématique « *Jouer au golf sans viser la perfection* » dévoile « l'importance crucial du mental dans le golf, et par extension, dans la vie de tous les jours : chaque coup est une décision, (*doit avoir un objectif, de Pia Nilsson*), chaque trou un chapitre de notre histoire » (*L'albatros, parcours de vie, de JC Buchot*) ndlr.

Bob Rotella nous apprend que, « quelles que soient nos ambitions, c'est *la capacité à rêver et à poursuivre ces rêves* avec détermination qui enrichit véritablement notre expérience du jeu. »

Ses conseils sont un repaire pour les golfeurs de tous niveaux.

« Le golfeur doit apprendre à savourer l'effort qu'il déploie pour s'améliorer, **conscient d'avoir exploité au maximum son talent**. C'est cet effort, pas son résultat, qui enrichit la vie ! »

Bob Rotella « s'est rendu compte que le bonheur ne dépend pas tellement de ce que l'on possède, mais *plutôt de ce que l'on fait avec ce que l'on possède...* nous avons déjà vu que, - vous ne devenez pas forcément ce que vous pensez être - ; le golfeur peut et doit décider de ce qu'il pensera, grâce à son **libre arbitre**.

Rotella fait valoir « que le libre arbitre nous permet de choisir notre attitude face à chaque coup, chaque jeu et chaque tournoi ... soit assumer la responsabilité de ses succès comme de ses échecs ». Autrement dit : chercher des solutions plutôt que de broyer du noir !!!

-S'entraîner, puis se faire confiance

« Pourquoi le golfeur ne peut-il pas tout simplement commander à son corps de répéter le mouvement qui lui a réussi des milliers de fois au practice ou sur le putting-green ?

Nous sommes dotés du système informatique le plus extraordinaire qui soit ;

ce système est configuré de façon à maximiser la performance et la grâce physique, si

l'individu se contente de regarder sa cible et d'y réagir.

Autrement dit : « Vous ne pouvez pas bien frapper la balle à chaque coup si vous pensez à la mécanique de votre swing pendant que vous jouez.

Le golfeur doit perfectionner son swing, *puis y faire confiance*, oublier la mécanique et *se concentrer sur la cible et le rituel précédant le coup.* »

« La confiance ne peut déclencher à elle seule une série de coups réussis, MAIS elle la rend possible... *Vous devez vous empêcher de vous nuire à vous-même !* »

La confiance ne se décrète pas, elle se construit par des expériences positives et des réussites répétées. »

-La pensée positive

Chaque joueur est accompagné d'un dialogue intérieur qui peut s'avérer *être son plus grand allié ou son pire ennemi !*

La pensée positive n'est pas qu'une simple maxime, elle est la pierre angulaire sur laquelle repose la performance dans le golf.

Comme le suggère Bob Rutella « cette focalisation est cruciale : elle est le prélude à toute action : avant que le club ne touche la balle, le golfeur doit *visualiser* le résultat souhaité. »

« Ce n'est pas une garantie de succès, mais elle conditionne l'esprit à anticiper le succès plutôt que d'appréhender l'échec. *C'est une compétence à affiner, un muscle à exercer !* A la lecture de « Jouer au golf sans viser la perfection » l'attitude positive n'est pas illustrée comme un luxe, MAIS comme une nécessité absolue ! Elle est le socle de la confiance en soi, de l'endurance face aux défis et la capacité de se concentrer sous pression. »

« *-Le principe d'action positive*, est en sophrologie *-école positive de l'être-* l'un des trois principes de base... applicable au golf : toute action positive dirigée vers la conscience se répercute positivement sur tous les éléments psychiques afin de les dynamiser. Il existe donc un processus d'entraînement, *seule la répétition d'une habitude positive au quotidien mène à l'harmonie.* »

-La corporalité

Le principe du schéma corporel comme réalité vécue, est le deuxième principe : soit la représentation que chacun se fait de son corps. Ce qui inclut un contenu certes physiologique, mais aussi un contenu affectif et émotionnel, des facteurs sociaux, le corps sexué, les jugements de valeur sur le corps, etc. *Ne dit-on pas que le corps porte notre histoire et... qu'il ne ment pas ?*

Bonne nouvelle : Ce travail de construction n'est jamais fini... le schéma corporel est essentiellement évolutif aux différents niveaux de personnalité » ... (au même titre que la plasticité neuronale)

La notion de « schéma corporel » en sophrologie n'est-elle pas utile également au golf ?

« Elle comprend ainsi la perception simultanée de soi, aux trois niveaux essentiels de la conscience :

Le niveau physico-organique,

Le niveau instinctivo-moteur ou affectif- émotionnel -sensitif, et le niveau psychique-intellectuel-intuitif.

Le schéma corporel opère -la liaison- entre le corps propre et le monde extérieur, entre l'espace subjectif de l'individu et l'espace objectif externe.

La conquête du corps est la conquête de l'esprit : c'est ce qu'on appelle **la corporalité**, prendre conscience de nouvelles parties de notre corps, élargit notre champ de conscience » ! P-A Chéné*

Je vous encourage donc à faire fonctionner votre corps par différents exercices plus ou moins compliqués... afin d'améliorer votre corporalité, donc votre golf ! Et réciproquement : autre bonne nouvelle - jouez au golf améliorera votre corporalité !

« Prenez soin de votre corps...c'est le seul endroit où vous êtes obligé de vivre ! »

Golfez vous bien,

Patrice Allorge

Kinésithérapeute du sport

Sophrologue

POUR EN SAVOIR PLUS :

Bob Rotella -Jouer au golf sans viser la perfection

-Maîtrisez votre mental pour exceller au golf

Laurent Agostini Mygolfmedia.com

Dr Patrick-André Chéné Sophrologie : Fondements et méthodologie

Pia Nilsson Chaque coup doit avoir un objectif

Jean Christophe Buchot L'albatros, parcours de vie