

Apprivoisez vos émotions

C'est toujours pour moi un immense plaisir d'intervenir dans une formation golf. Pourquoi ? Parce que je trouve que ce sport rassemble tellement d'éléments mentaux, techniques et physiques qui font que tout régler rend la performance encore plus belle.



« Bonjour à tous.
C'est toujours pour moi un immense plaisir d'intervenir dans une formation golf.
Pourquoi ?

Parce que je trouve que ce sport rassemble tellement d'éléments mentaux, techniques et physiques qui font que tout régler rend la performance encore plus belle.

Je m'explique : si vous prenez le tennis, un sport que je connais bien (BE tennis) pour avoir coaché deux joueurs dans les 50 meilleurs joueurs au monde, la précision n'a pas besoin d'être si concentrée au même endroit parce que le jeu est en mouvement.

Le golf, lui, se joue sans déplacement puisque la balle est posée devant vous. En revanche, la moindre différence d'inclinaison d'un poignet ou de l'autre à la frappe, une différence de placement par rapport à la balle à l'adresse ou un papillon qui passe derrière vous, peuvent avoir des conséquences terribles sur votre coup.

Je trouve ce sport complètement dingue dans le rapport au temps. En effet, le temps de jeu par rapport au temps de gamberge est juste énorme. Ne pas intégrer cet aspect dans l'enseignement me semble juste ne pas répondre aux règles très spécifiques du golf.

C'est là où le tennis rejoint le golf. Il y a donc une similitude entre l'entraînement et la compétition dans ces deux sports. J'observe que beaucoup s'entraînent comme s'ils partaient pour un marathon, comme si la répétition était la base d'un bon entraînement alors qu'ils partent pour 70 sprints de quelques secondes ! C'est dire le temps qu'il passe à jouer... et gamberger.

Faut-il devenir philosophe pour performer au golf ?
Faut-il devenir sage pour gagner ?
Deux mondes s'opposent. La répétition contre le temps. Qui va gagner ?
C'est ce qui m'anime depuis 1999, moment où je me suis occupé de Franck Aumonier, joueur sur le Tour européen.

Je milite depuis ce moment pour que pédagogiquement, l'élève devienne un chercheur de lui-même. Qu'il conscientise chaque partie de son corps en jouant, ainsi que les mots et les images qui lui passent par la tête. Rappelons-nous que chaque coup est différent et la faculté pour un athlète est de s'adapter et trouver des solutions lors d'une compétition. Ne perdons jamais cela de vue.
Notre mission de coach est donc de l'aider à progresser pour performer !

Mais revenons à nos moutons !
Je rentre tout juste d'une formation PGA Bretagne dans ce très beau golf de La Freslonnière tout près de Rennes.
Les pros, qui m'ont invité, souhaitaient comprendre les notions d'émotion et de concentration dans leur pratique pour ensuite aider leurs élèves à dompter un peu mieux leurs émotions afin d'avoir accès à la concentration.
Ce sont deux thèmes qui me sont chers car j'ai compris leur place prépondérante dans l'obtention de résultats. En tant que coach de la performance, j'ai pu observer leurs impacts en compétition. Ce n'est donc pas un hasard s'ils m'ont demandé d'intervenir sur ces deux thèmes.

Commençons tout d'abord par les émotions (un sujet central me semble-t-il dans l'enseignement du golf).
Je pose souvent la question en formation :
- Qui souhaiterait vivre sans émotion ?
Et là tout le monde me saute dessus en disant : ça ne va pas Ronan, c'est le moteur de ma vie. Quand d'autres vont avouer être "drogués" aux émotions pour finir par me dire que "c'est le sel de la vie".

Je vois bien à ce moment-là, que ce thème ne laisse pas indifférent et amène pour le coup son lot d'émotions.
Mais en fait quel est le problème avec les émotions ?
Est-ce bien d'en avoir sur un parcours de golf ?
À quoi servent-elles ?
En quoi sont-elles si importantes ?
Et pour la performance, alors ?
Si je comprends bien par moments, c'est chouette d'en avoir et par d'autres au contraire, c'est pénible.
Comment passer de l'un à l'autre sur commande ? Est-ce possible ?

En fait, ce qu'il est bon de rappeler, c'est qu'elles vont venir vous chatouiller assez régulièrement le cerveau à l'entraînement comme en compétition d'ailleurs. Mais ce qu'elles préfèrent largement c'est la compétition, elles s'expriment à merveille, elles peuvent même donner leur plein potentiel surtout si vous les arrosez régulièrement.
Alors faut-il en faire la chasse ?
Est-ce le problème de vos fautes en compétitions et à l'entraînement ?
Et d'ailleurs, quand je suis concentré, puis-je avoir des émotions ?
En quoi les émotions ont-elles un impact sur ma technique ?
Les émotions positives sont-elles mieux que les émotions négatives ?
Je vous laisse répondre tranquillement à toutes ces questions.
Il est temps maintenant d'aller sur le terrain pour se confronter à nos

émotions.
Direction le pitch and put de trois trous.
Le premier jeu que je demande aux enseignants est d'observer après chaque coup ce qu'il se passe ? Que font-ils ? Se parlent-ils ?
Et vous, que se passe-t-il une fois que la balle est partie ?
J'imagine que vous vous dirigez tranquillement, j'allais dire calmement vers le prochain trou.
Est-ce vrai ?
Pour la plupart des joueurs dont je me suis occupé, vous savez quoi ?
Ils se jugeaient !
Pas vous ?
Les enseignants n'ont pas dérogé à la règle, tous se jugeaient après chaque frappe.
Le jeu suivant a permis aux joueurs de ne plus manifester de geste ou de colère après avoir joué leur coup.
En effet, quel intérêt d'avoir un jugement d'une balle qui a déjà touché ma face de club et a effectué son vol ?
Que puis-je y faire ? Je n'ai plus de prise sur elle ?

En revanche, et c'est le prochain jeu, il est intéressant de partir à la chasse aux émotions avant de frapper le coup. Ce sont bien souvent les peurs qui sont le plus présentes à ce moment-là. L'idée est de faire diversion avec mon cerveau pour lui proposer autre chose.
Sur ce jeu, je propose donc aux enseignants de crisper et relâcher trois fois de suite une partie de leur corps et puis de jouer juste ensuite. Que se passe-t-il ?
Mon cerveau m'a laissé jouer sans me proposer d'autres films d'horreur, sa spécialité. Mon cerveau a horreur du vide, j'ai donc besoin de lui créer des films pour qu'il me laisse tranquille.
Alors vous aussi, faites trois trous pour commencer en arrêtant de vous juger après avoir frappé. Vous allez voir, c'est déjà costaud comme jeu.
Puis, lors des autres trois trous, crispez et relâchez une partie de votre corps et jouez ensuite.
Je crispe ma mâchoire trois fois, je relâche et je joue.
Je crispe mes abdominaux trois fois, je relâche et je joue.
Je crispe mes doigts de pieds trois fois, je relâche et je joue.
Attention au jugement !

Et puis dernier jeu pour cet entraînement.
Sur les trois trous suivants.

Vous allez raconter à votre cerveau qu'il va adorer frapper une balle carrée et violette.
Vous lui dites trois fois "j'adore frapper une balle carrée et violette" et vous jouez.
Alors ? »

Ronan Lafaix

Ancien coach de Stéphane Robert
(Tennis - Top 50 mondial)
Ex-préparateur mental de Gilles Simon
(Tennis - Top 10 mondial)
Préparateur mental d'Armel Tripon
(Voile - 1^{er} du Vendée Globe)



Auteurs de plusieurs livres sur la préparation mentale.
Coach de Franck Aumonier (Golf - Tour européen)
Contact: ronan@soyezpro.com

Renseignements : soyezpro.com