

# En rythme ou en force ?

**Ce mois-ci Ronan Lafaix évoque le rythme, mot mythique du golf, s'il en est. Une notion fondamentale contrairement à la force.**

« Vous me connaissez maintenant et vous savez donc que je vais vous challenger sur ces mots que vous côtoyez de près ou de loin lors d'une partie amicale ou en compétition d'ailleurs. Alors qu'est-ce que le rythme pour vous ? De quoi est-il composé ? Comment je sais si j'ai été en rythme ou pas ? Est-ce que mon cerveau a besoin de certains éléments pour me laisser jouer en rythme. Mais au fait, en ai-je envie ? Et les champions jouent-ils en rythme ? Quels sont les ingrédients du rythme alors ? Dernière question et pas des moindres : quand on parle de rythme, de quoi parle-t-on ? De technique, de physique ou de mental ?

J'ai une histoire vraie à vous raconter : j'étais à l'entraînement, la semaine dernière, avec Hanaé, 13 ans, très prometteuse selon les dires de tout le monde. La discussion arrive sur ce sujet du rythme et de la force, car elle rentre d'un Grand Prix. Elle a la conviction que pour aller loin, elle doit forcer "un petit peu". Ah bon ? D'où en particulier ? La réponse fuse : "De mes bras", dit-elle. "Et que veut dire un petit peu pour toi ? Sur une échelle de 0 à 10 ?" Elle réfléchit mais a du mal à définir un chiffre. Pour l'aider, je lui propose de serrer son bras comme si elle jouait pour envoyer loin. Elle se rend compte alors que son bras est très crispé. "Je pense qu'il est à 8/10." "Et en compétition tu imagines ?" Son grand sourire en dit long sur ce qu'elle vit. Je la vois interloquée par rapport à ce qu'elle vient de vivre et de me dire. Elle ajoute : "Mais toute ma partie droite est tendue." Elle se met à énumérer : "Mon épaule, mon coude, mon avant-bras, je l'ai déjà dit, mais aussi mon poignet ma main et tous mes doigts et je pense même la paume de la main !" "Recommence et fais cinq coups à blanc comme si tu voulais envoyer loin ; en revanche, cette fois-ci, tu fermes les yeux." "OK. Je me rends compte que mes jambes se tendent, que mon bassin est moins mobile ! C'est fou !" Je lui demande si elle réalise la dépense d'énergie inutile qu'elle met dans ces frappes. Pour quel résultat ? Elle me dit que "par moments, je peux toucher le green en régulation mais souvent, je m'en rends compte en t'en parlant, que je le paye sur les quelques trous suivants". Elle découvre aussi que son cerveau la challenge en lui disant "ça vaut le coup, si tu arrives sur le green de forcer un peu ? Non ?" Elle comprend alors qu'elle tombe systématiquement dans le panneau du piège tendu par son mental.

Alors la force ? Pourquoi je force ? J'aime ça ? Parce que je suis un compétiteur, que j'ai envie de gagner, tiens ! Mais alors les champions, comment font-ils, forcent-ils ? En fait le piège vient toujours de cette même émotion qui me tente, me donne envie, me raconte une histoire d'aller plus loin que l'autre, de ne pas être plus court, et d'être un homme, donc... Je vous laisse terminer la phrase. Pour les femmes, le chemin est le même, elles se comparent aussi aux autres. Y a-t-il un intérêt à forcer quand je joue au golf ? Y a-t-il une philosophie de jeu cachée derrière tout cela ? La crispation



fait partie du jeu et souvent, je ne sais même pas à quel point je suis tendu car "l'envie" arrive, mon rythme se dégrade et un autre sport se montre à moi. En fait, le rythme et la force sont deux notions qui me passionnent car quand un joueur découvre en s'abandonnant, en se laissant aller, que la balle peut aller loin sans effort, son regard s'illumine. Je trouve ça génial. Tout le monde a déjà tapé une ou plusieurs balles sans s'appliquer et découvert ainsi la balle s'envoler "comme si je n'avais rien fait". C'est bien de cela qu'il s'agit. La difficulté arrive juste après quand je suis en attente, quand je m'applique trop car j'ai envie de reproduire cette bonne sensation.

Le rythme pour moi est l'association de deux mots : relâchement et accélération. Une métaphore peut aider ceux qui veulent vivre ce rythme plus souvent : laisser la tête de club vivre. Laisser la gravité jouer avec votre club. Abandonnez-vous. Le contrôle tue le rythme, tue la vie, car le rythme c'est la vie. > \_

## 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<sup>er</sup> du Vendée Globe)

Auteurs de plusieurs livres sur la préparation mentale.

Coach de Franck Aumonier (Golf - Tour européen)

Contact: [ronan@soyezpro.com](mailto:ronan@soyezpro.com)

Renseignements : [soyezpro.com](http://soyezpro.com)

# pass été

DU 1<sup>ER</sup> JUILLET AU 31 AOÛT  
2 MOIS DE GREEN FEES  
ILLIMITÉS

PASS 2 MOIS  
**349€\***

PASS 1 MOIS  
**199€\***

\*Pass valable de date à date avec une fin de validité au 31 août maximum

→ réservation sur [Bookandgolf](http://Bookandgolf.com)

RETROUVEZ ICI TOUS LES GOLFS PARTICIPANTS OU SUR NOS SITES [BLUEGREEN.FR](http://BLUEGREEN.FR) OU [JOUER.GOLF](http://JOUER.GOLF)

\*Pass individuel, non partageable, non échangeable et non remboursable. Cette offre ne peut être souscrite par une personne ayant été abonnée sur l'un des golfs UGolf - Bluegreen dans les deux derniers mois. Disponible en ligne uniquement sur [bookandgolf.com](http://bookandgolf.com). La remise ne peut pas être cumulée avec d'autres promotions. Les réservations des départs doivent être effectuées exclusivement sur [bookandgolf.com](http://bookandgolf.com). Le pass offre une période de jeu illimitée du 1<sup>er</sup> juillet au 31 août (dans la limite d'un départ par jour) sur les 65 golfs participants uniquement. Plus d'informations sur [bluegreen.fr](http://bluegreen.fr) et [jouer.golf](http://jouer.golf).

