

Mental

Texte de Ronan Lafaix - Photos Ffgolf



LE GOLF EST PRÉSENT DANS LE MONDE DE L'OLYMPISME DEPUIS PEU

Rio 2016

H : Grégory Bourdy, Julien Quesne
F : Karine Icher

Tokyo 2020

H : Antoine Rozner, Romain Langasque
F : Perrine Delacour, Céline Boutier

Paris 2024

H : Matthieu Pavon, Victor Perez
F : Céline Boutier, Perrine Delacour

Los Angeles 2028 ?

QUAND LE GOLF ET LES FRANÇAIS enflamment le jeu !

Ce mois-ci, Ronan tire les leçons des jeux Olympiques à la maison pour les golfeurs tricolores.

«

Je ne pouvais pas écrire un papier ce mois-ci sans parler évidemment des Jeux qui se sont déroulés en France. Vous avez vibré pour nos Français qui ont pour beaucoup d'entre eux été héroïques. Je sais à quel point le parcours olympique est un long chemin pour se qualifier en France, je sais l'engagement que les sportifs doivent produire pour être au rendez-vous de cette compétition unique qui se déroule tous les quatre ans. Avoir une médaille autour du coup est un accélérateur de carrière, toucher l'argent olympique vous fait rentrer dans les grands champions de l'histoire de votre pays, vous êtes vice-champion olympique ! En revanche, quand le Graal est atteint, vous devenez une star planétaire. Rien d'autre ne compte plus que l'or pour le classement des Nations ! Alors, vous voyez la pression ? Et puis, certains sports comme le tennis, le golf ont leurs tournois tout au long de l'année et n'ont pas forcément besoin de cette médiatisation pour exister. Sauf que... certains sportifs de ces disciplines ont compris que le public touché par les Jeux portait un autre regard sur le sport. Les Jeux apportent autre chose... Une autre philosophie. Et je finirai par un autre sport et encore plus quand vous êtes le pays organisateur et que quelque chose de magique se produit entre le public français et ses athlètes : une fusion émotionnelle comme seul le sport peut en procurer.

En soutien à
Laurette Fugain
Fondatrice des leucémies, combattre le mal

LE SWING SOLIDAIRE EN SOUTIEN AUX PATIENTS ATTEINTS DE LEUCÉMIES

20^{ème} OPEN GREEN DU CŒUR

MARDI 17 SEPTEMBRE

GOLF ISABELLA

INSCRIVEZ-VOUS

WWW.OPENGREENDUCOEUR.COM

MERCI À NOS FIDÈLES PARTENAIRES

UN ÉVÉNEMENT ORGANISÉ PAR LIENS VALEURS CONNECT STRAT • EVENT SUR MESURE

Mental

Perrine Delacour sur ces Jeux : « Le soutien inconditionnel du public, on n'est pas habitué à jouer avec autant de monde et autant de soutien. Moi qui suis beaucoup dans le regard des autres, ça m'a beaucoup aidée ; que je sois en tête ou pas, en fait, ils s'en fichent, ils sont juste là pour nous soutenir. Ça restera la compétition la plus forte en émotion. Ça demande beaucoup d'énergie parce qu'on n'est pas habitué à avoir autant de public. Il va falloir que travaille beaucoup avec ma psy afin d'éviter de retomber dans un surentraînement et dans un burn-out parce qu'on sait tous en tant qu'athlète que ça peut arriver. La santé mentale pour moi est hyper importante, ça va être une priorité pour moi. »



Matthieu Pavon : « Je retiens une super atmosphère. C'est une expérience de dingue. Ce n'était pas facile de prendre du plaisir, mais les gens étaient là, et ça, ça m'a fait vraiment chaud au cœur. Je ne suis pas revenu en Europe depuis janvier, notamment en France. Pouvoir sentir les encouragements, je le répète, ça fait chaud au cœur. Je me rends un peu plus compte maintenant de ce que représente une victoire aux États-Unis. Là-bas, on ne s'en rend pas compte, c'est une victoire parmi d'autres. Il y a des vainqueurs sur le PGA Tour chaque semaine... Pouvoir sentir leur ferveur et leur fierté en raison de cette victoire, c'est vraiment cool. Jouer devant son public pour une médaille olympique alors que je n'ai pas joué en France depuis un an, c'est un truc de dingue et je n'étais absolument pas préparé à ça. Quand j'arrive, que je monte ces escaliers, que je vois tout le monde, ça hurle, ça crie, c'est ton nom qui est scandé... c'est exceptionnel mais très difficile à gérer. »



Céline Boutier : « C'était un tournoi un peu difficile, sur la fin surtout. Clairement, j'ai laissé pas mal de coups sur le parcours, et je suis un peu frustrée. Mais je vais essayer d'en retenir les points positifs, notamment l'atmosphère et les gens, venus tous les jours, du mercredi au samedi, pour me soutenir, même quand ça n'allait pas. C'était incroyable à vivre. Je pense que l'ambiance de la Solheim Cup est peut-être comparable, mais une expérience comme ça en tant que joueuse française à domicile, c'est vraiment spécial. C'est donc difficile à décrire, mais c'est clair que c'est très émouvant de les avoir à nos côtés si passionnés et si positifs. Oui, je pense que c'était vraiment beaucoup plus fort que ce que j'avais imaginé. Je savais évidemment que les jeux Olympiques allaient être énormes. Avoir pu assister à l'épreuve masculine avant m'a été vraiment utile pour me préparer à ce qui allait m'attendre. C'était vraiment beaucoup plus important que ce que je pensais, et puis cette semaine a aussi été énorme. C'était donc amusant à vivre. »



Victor Perez : « Toutes les émotions, l'atmosphère, les gens qui m'ont soutenu pendant quatre jours, c'est quelque chose que je ne suis pas près d'oublier. Voir autant de gens, un public français qui te soutient depuis 9 h jeudi matin, c'est vrai que c'est top. On vit déjà pas mal d'émotions dans le golf, des bonnes et des mauvaises, mais là, c'était probablement XXL. »



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 - 11^e 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

Dans ces témoignages poignants, quels mots reviennent régulièrement ?

Le mot émotion est en tête assez largement. Je trouve admirable que des champions de cette classe en parlent aussi ouvertement. C'est arrivé aussi à Alcaraz contre Djokovic en demie de Roland-Garros, il y a quelques mois. Avec le palmarès qu'ils possèdent, ils ont pourtant l'habitude de gérer la pression, mais le mot qui revient aussi, c'est le public inconditionnel et ça... C'est peut-être nouveau, ils ne s'attendaient pas à cela car ce soutien, personne n'aurait pu l'imaginer. Même des champions de ce niveau sont donc touchés par une telle ferveur et peuvent être déstabilisés. Nous voyons que le travail pour gérer ses émotions et apaiser ces palpitations est un travail qui ne se termine jamais. Alors, vous qui jouez régulièrement en compétition, dites-vous que les émotions peuvent arriver à n'importe quel moment et qu'il n'y a rien de grave en cela. En revanche, le chemin pour progresser dans ce domaine est essentiel pour, un jour, espérer les gérer et laisser alors la place au jeu. C'est possible. Alors à l'entraînement. »

« Jouer devant son public pour une médaille olympique alors que je n'ai pas joué en France depuis un an, c'est un truc de dingue et je n'étais absolument pas préparé à ça »



DU 1^{ER} AU 30 SEPT.

-30%
pour tous
les nouveaux
abonnés*

**C'EST LE MOMENT
D'EN PROFITER !**

Plus d'informations sur
bluegreen.fr & jouer.golf

* Offre remise calculée sur le prix public, valable pour toute souscription du 1^{er} au 30 septembre 2024, pour tout nouvel abonné Bluegreen et UGolf (non abonné d'un golf des réseaux Bluegreen et UGolf depuis au moins un an). Offre non valable sur certains golfs ainsi que sur certaines formes d'abonnements, voir conditions sur les sites bluegreen.fr et jouer.golf. Offre non cumulable. Frais de dossier de 45€ en supplément.