

## Mental

Texte de Ronan Lafaix - Photos AFP

### De Léonard de Vinci à Pavon et Boutier

# L'art des avatars dans le golf

Ce mois-ci, Ronan Lafaix vous propose de vous glisser dans la peau d'un avatar du meilleur joueur ou de la meilleure joueuse française. Ou de tout autre champion...

« L'étude menée par Geoffrey Gorisse de l'Institut des arts et métiers de Laval révèle que le choix d'un avatar influence bien plus que notre apparence virtuelle : il modifie notre manière de penser, de ressentir et même d'agir. Pour tester cette hypothèse, les chercheurs ont utilisé un avatar inspiré de Léonard de Vinci, symbole de créativité, pour évaluer si incarner un génie pouvait stimuler les capacités créatives des participants. Les résultats montrent que ceux qui ont adopté l'avatar du génie italien ont généré davantage d'idées originales, mais avec une baisse de la "pensée convergente", impliquant précision et logique. Cela montre que le choix d'un avatar peut influencer non seulement nos compétences créatives, mais aussi notre approche cognitive.

Ce phénomène s'apparente à d'autres influences psychologiques connues sur notre comportement, comme l'impact des vêtements ou des postures corporelles. Adopter une posture de confiance, par exemple, peut renforcer l'estime de soi. Dans le domaine sportif, cet "effet Proteus" peut jouer un rôle déterminant, en influençant la perception de soi et la performance.

### L'application des avatars dans l'entraînement au golf

L'utilisation d'avatars dans l'entraînement au golf pourrait transformer la manière dont les joueurs se développent, tant mentalement que techniquement. En adoptant des avatars inspirés de joueurs réels, les golfeurs peuvent explorer différents aspects de leur jeu, en intégrant des qualités spécifiques et des états d'esprit particuliers. Voici deux exemples inspirés de Matthieu Pavon et Céline Boutier, chacun incarnant une approche distincte du golf.

« L'utilisation d'avatars dans l'entraînement au golf pourrait transformer la manière dont les joueurs se développent, tant mentalement que techniquement »



### MATTHIEU PAVON : l'avatar de la puissance et de la résilience

**Spécificités :** Matthieu Pavon est connu pour sa précision aux fers, son engagement physique et sa résilience face aux obstacles. Sur le parcours, il affiche une détermination sans faille, cherchant toujours à aller de l'avant, même après un coup difficile. Son jeu incarne l'énergie brute et la volonté de repousser les limites.

**Fonctionnalité :** Choisir Matthieu Pavon comme avatar permet aux joueurs de travailler leur puissance, mais aussi leur capacité à rebondir après une erreur. En incarnant cet avatar, le golfeur apprend à faire preuve de ténacité, à accepter les défis physiques et mentaux, et à adopter une attitude positive même lorsque le jeu devient complexe.

**Exercice sur le parcours : adoptez la résilience de Pavon.** Pendant votre entraînement, placez-vous dans des situations difficiles (bunker, rough dense, etc.) et exercez-vous à en sortir avec une frappe puissante et contrôlée. Concentrez-vous sur la récupération et le rebond, sans laisser les erreurs affecter votre état d'esprit. À chaque coup, demandez-vous : "Comment puis-je transformer cette situation en une opportunité d'apprentissage ?"

#### PAROLE DE COACH

Avec l'avatar de Matthieu Pavon, apprenez que le golf est autant une question de force mentale que physique. Chaque coup difficile devient un exercice de résilience et d'engagement.

GARMIN®

LE GOLF  
EST VOTRE PASSION

CETTE MONTRE  
EST FAITE POUR VOUS



## APPROACH® S70

MONTRE GPS DE GOLF CONNECTÉE AVEC ÉCRAN AMOLED

DAS Tronc 0,47 W/kg / DAS Membre 1,2 W/kg

## Mental



### CÉLINE BOUTIER

#### l'avatar de la précision et de la maîtrise

**Spécificités :** Céline Boutier est réputée pour son approche méthodique et son incroyable précision, tant dans son jeu de fer que sur le green. Son style incarne la maîtrise technique, la patience et la capacité à lire chaque situation avec attention. Elle excelle dans la gestion des émotions, restant concentrée et stable, même sous pression.

**Fonctionnalité :** Choisir Céline Boutier comme avatar invite les joueurs à travailler leur précision et leur maîtrise émotionnelle. Il aide à développer un jeu posé et réfléchi, en valorisant la technique et la régulation de soi. Le golfeur s'exerce à être méthodique, à prendre le temps d'analyser chaque coup, et à se détacher de l'émotion pour conserver une lucidité constante.

#### Exercice sur le parcours : jouez comme Boutier

Effectuez une série d'exercices où la précision prime. Placez des cibles précises sur le fairway ou autour du green et essayez de les atteindre avec le moins de coups possible. Travaillez votre concentration et votre calme avant chaque coup, en visualisant le chemin de la balle jusqu'à la cible. Imaginez-vous dans l'état d'esprit calme et maîtrisé de Céline Boutier.

#### PAROLE DE COACH

Avec l'avatar de Céline Boutier, apprenez à jouer avec une précision infaillible et une maîtrise émotionnelle. Il vous apprendra à privilégier la patience, à analyser chaque coup et à rester concentré.

« Ces avatars servent de modèles internes, permettant aux golfeurs de "tester" des aspects de leur personnalité sportive, de sortir de leur zone de confort »



#### Pourquoi les avatars fonctionnent-ils ?

Les avatars ne sont pas simplement des rôles à jouer ; ils sont des reflets des capacités et des qualités que nous souhaitons cultiver en nous-mêmes. En choisissant un avatar comme Matthieu Pavon, le joueur explore un style de jeu qui renforce sa résilience, sa puissance et sa détermination. En adoptant Céline Boutier, il s'entraîne à jouer avec précision, à maîtriser ses émotions et à faire preuve de patience. Ces avatars servent de modèles internes, permettant aux golfeurs de "tester" des aspects de leur personnalité sportive, de sortir de leur zone de confort et de découvrir des forces insoupçonnées.

#### PAROLE DE COACH

*Les avatars sont des tremplins. Ils nous aident à explorer d'autres facettes de notre jeu et de nous-mêmes. Que vous adoptiez la résilience de Pavon ou la précision de Boutier, souvenez-vous que ce sont des versions potentielles de vous-même. Le but n'est pas de devenir quelqu'un d'autre, mais de révéler et d'amplifier les qualités que vous portez déjà en vous.*

#### Devenez le golfeur que vous voulez être

En intégrant les avatars dans votre entraînement, vous vous donnez l'opportunité d'explorer des façons de jouer et d'être, des qualités que vous pourrez ensuite intégrer à votre style personnel. L'avatar devient alors un miroir de vos aspirations, un modèle à incarner temporairement pour mieux révéler votre potentiel authentique. Après tout, peut-être que le véritable objectif n'est pas de copier les champions, mais de découvrir le champion qui sommeille en vous. >

### 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<sup>e</sup> du Vendée Globe)

Auteur de plusieurs livres sur la préparation mentale.

Coach de Franck Aumonier (Golf - Tour européen)

Contact: ronan@soyezpro.com

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

FALGOS / MONTESCOT / SAINT-CYPRIEN / CARCASSONNE / BÉZIERS SAINT-THOMAS / LAMALOU-LES-BAINS / CAP D'AGDE / PIC SAINT-LOUP

MONTPELLIER FONTCAUDE / MONTPELLIER MASSANE / GRANDE MOTTE / NÎMES VACQUEROLLES

Offre  
Spéciale  
Hiver 2025

Sud  
FRANCE GOLF

Achetez en ligne le « eGolf Pass » 2025 et jouez sans contrainte, pendant la période du 1<sup>er</sup> Décembre 2024 au 31 Mars 2025, sur les 12 Golfs de l'Occitanie Méditerranée.

#### eGolf Pass Basse Saison

À jouer sur les 12 parcours Sud France Golf  
9 et 18 trous (max. 2 GF/golf).

De 3 à 6 green-fees : De 105 € à 330 €



Achetez en ligne le Pass des Golfs de l'Occitanie Méditerranée sur : [sudfrancegolf.com](https://sudfrancegolf.com)