

# Former (Partie 2) un champion

Comment façonner un état d'esprit de la performance et aider un bon joueur à devenir un champion ?  
Ce mois-ci, Ronan vous donne une clé pour la performance : trouver du sens avant de jouer.

« Avec Baptiste (Pardoux) et les autres sportifs que j'accompagne, le point de départ d'une journée d'entraînement est toujours de philosopher sur les mots, pour trouver du sens dans le coaching qui va suivre. En effet, je pense que chaque entraînement amène le joueur encore plus près de son rêve. Il est donc le ciment du projet. Nous avons beaucoup parlé de cet aspect fondamental lors de notre première rencontre avec Baptiste. Il est même essentiel de "muscler" son rêve grâce aux progrès réalisés à ces moments-là pour croire de plus en plus que ce rêve est réalisable.

## Se servir de la vidéo pour performer

Nous sommes installés au club-house du club d'Arcachon, dehors, c'est la tempête. Nous commençons la séance du jour en regardant une 10<sup>e</sup> fois la vidéo qu'il a sélectionnée pour commencer la séance d'aujourd'hui. Il s'agit de la réaction de Matthieu Pavon après sa victoire à Torrey Pines sur le PGA Tour en janvier 2024 : "C'est exactement le joueur que je voudrais devenir", me dit-il avec une très grande motivation : "Visualisation du coup à jouer, courage de m'abandonner à mon inconscient qui sait faire, calme quand ça compte, affirmation positive quand c'est difficile, force intérieure pour me rappeler que je sais faire."

## Un cadeau

Plongeons-nous maintenant au cœur de cette incroyable vidéo dans laquelle Matthieu Pavon explique avec une très grande précision ce qu'il sent, ce qu'il vit au moment d'exécuter son attaque de green sur le 72<sup>e</sup> et dernier trou. Un cadeau de la part de Matthieu, car c'est assez rare qu'un sportif de ce niveau se livre avec autant de sincérité.

## La vidéo

Au début de la vidéo, il nous explique qu'il est dans le rough : "Moi je vois tout de suite que j'ai le coup" (estime de soi, je sais que je sais faire), "très vite je me projette, je vois exactement comment je vais la prendre (visualisation), je sais exactement que la phase de club va se fermer un peu." (conviction) "Je vois tout." "Mon caddie un peu moins." "Je me sonde." (intériorité, comment je me sens ?) "Je sais dans quel état je suis, je sais que j'ai de l'adrénaline (reconnaissance de l'émotion, connais-

sance de soi) je me sens tout de suite capable de faire ce coup (estime de soi). Mon caddie veut que je fasse un lay-up pour faire par, pour un possible play-off ou une victoire. Je lui dis qu'il n'y a aucune chance que je mette ma balle dans l'eau, que je suis sûr d'aller sur le green ou au fond du green et que j'ai envie de jouer ce coup (champion, conviction, engagement.) Après cette discussion, il me fait confiance, me conforte en me disant que c'est ma décision et qu'il faut y aller à 100 %. Je m'engage sur le coup, la face se ferme comme je l'avais prédit, imaginé" (expérimentation à l'entraînement.)

"Coup de folie" crie le commentateur TV. En effet, Matthieu vient d'envoyer la balle à quelques mètres du drapeau, juste derrière l'eau.

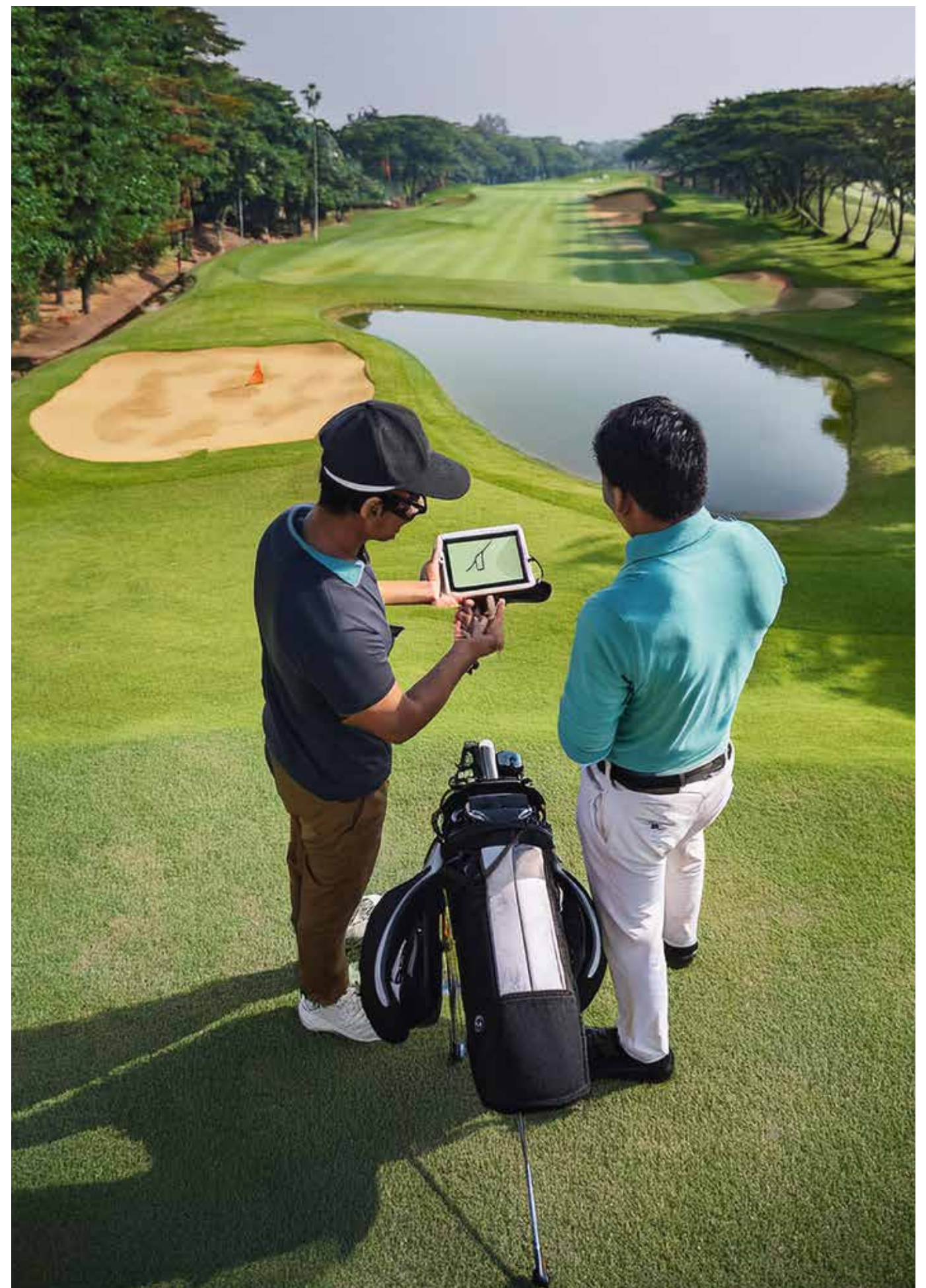
Matthieu reprend : "Je peux le faire, je vais le faire, je n'ai absolument pas une seule pensée négative sur le fait que je vais manquer le putt." (Émile Coué, quand je me crée des films avec beaucoup d'assurance, alors mon cerveau me laisse tranquille, il me fait confiance car je l'ai rassuré) "À partir du moment où j'ai vu la balle tomber sur le green, il n'y a pas eu une seule seconde où j'ai pensé que j'allais rater le putt. Je l'ai vue 20 fois 30 fois rentrer." (visualisation, film construit) Et la balle de Matthieu rentre alors que celle de son adversaire, non. Il est vainqueur du tournoi.

## Philosophie de jeu et rêve

Il termine l'entretien en disant : "Je voulais me prouver à moi-même que je pouvais être ce joueur que je rêvais d'être, que je pouvais aller chercher la gagne dans un tournoi (rêve) et ne pas attendre que quelqu'un fasse une erreur."

## L'inhibition et les émotions : comprendre pour mieux gérer

Alors que nous faisons le bilan de cette vidéo, je demande à Baptiste de me dire le premier thème qu'il souhaite aborder pour arriver un jour à son rêve. Baptiste lance une phrase anodine qui fait tilt chez moi : "J'en ai marre d'être inhibé en compétition." Je le félicite tout d'abord pour sa sincérité. Certains d'entre vous se reconnaîtront sûrement dans ses propos. Ce "mal", en effet, est fréquent. Beaucoup de golfeurs et plus généralement de sportifs mettent cet aspect du jeu de côté en pensant qu'ils arriveront à surmonter leurs difficultés par



## Mental

d'autres processus. Mais la réalité est différente. Ce mot "inhibition" accouche rapidement d'un autre mot : émotion. Tiens, que vient faire ce terme dans le golf ? À questionner Baptiste, sa pensée commence à se préciser. Il m'explique : "À l'entraînement, l'émotion qui revient le plus souvent, c'est la colère, surtout après un 'ça me soule'. Mais en compétition, c'est plutôt la peur qui est présente et paradoxalement, lorsque je joue bien. Ça m'excite et je perds mon calme tout d'un coup."



### La gestion des émotions : un travail essentiel dès l'entraînement en deux phases.

Ces émotions seront toujours beaucoup plus intenses en compétition qu'à l'entraînement. Mon exigence en tant que coach est donc de faire en sorte que le joueur soit capable de gérer des situations simples dans un premier temps en restant calme et en maîtrisant ses émotions. Ensuite, je lui propose des défis de plus en plus complexes pour que les émotions puissent "rôder autour de lui", même en compétition.

En effet, l'idée est que chaque entraînement puisse devenir un terrain d'apprentissage pour la gestion des émotions. C'est même essentiel et trop souvent délaissé. En compétition, ces émotions ne feront que se multiplier et se diversifier. Il est donc crucial que le joueur soit prêt à les reconnaître, les nommer, pour les affronter sereinement.

### Le calme : un élément clé de la performance

Très vite, le mot *calme* arrive dans la bouche de Baptiste. Cet état est pour moi l'élément fondamental que chaque sportif désireux d'atteindre la haute performance doit absolument maîtriser. Alors, que se cache-t-il derrière les mots *émotions* et *calme* ?

Pour Baptiste, la difficulté est de découvrir, à chaque entraînement, sur chaque série de jeu et à chaque balle, ce qui se passe en lui avant de taper la balle. Savez-vous que les émotions, si vous ne les entraînez pas, surgissent toutes les sept secondes ? Avez-vous déjà calculé le temps que vous mettez avant d'arriver sur la balle après avoir élaboré votre stratégie ? Avez-vous mesuré combien de temps vous restez à l'adresse avant de frapper la balle ? Êtes-vous en dessous de ces sept secondes ?

« Savez-vous que les émotions, si vous ne les entraînez pas, surgissent toutes les sept secondes ? Avez-vous mesuré combien de temps vous restez à l'adresse avant de frapper la balle ? Êtes-vous en dessous de ces sept secondes ? »

Voilà le premier travail que Baptiste accomplit : écouter ce que lui dit son cerveau. Puis, parce qu'il est curieux, il souhaite comprendre ses émotions : "Comment arrivent-elles, quelle est leur source, comment tendent-elles mon corps."

### L'importance de comprendre ses émotions pour mieux les gérer

Ce travail de prise de conscience des émotions est essentiel : comprendre comment viennent les émotions, leurs sources, c'est comprendre les films du passé ou du futur. Vous ne trouverez jamais d'émotions au présent car la concentration prend toute la place. Le calme ne signifie pas l'absence d'émotion, mais plutôt la capacité à les reconnaître, à les comprendre, à les accepter et à les gérer pour rester concentré et performant.

### Place au terrain maintenant

Et l'idée de l'entraînement est d'expérimenter. Comprendre le sens de l'entraînement est essentiel. Pour vous rassurer, il n'y a pas du tout de lien entre l'entraînement et la compétition, c'est un leurre : ce n'est pas parce que j'ai bien joué à l'entraînement que je vais le faire en compétition. Nous verrons ça ensemble le mois prochain. D'ici là, bonne expérimentation de vos émotions et du calme à l'entraînement. —

## 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](mailto:ronan@soyezpro.com)

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

# G440™

FAITES UN FITTING. OPTIMISEZ VOTRE JEU.



# CAPTIVANT. PUISSANT.

**CONÇU POUR LA DISTANCE.** À première vue, les nouveaux fers G440 ont beaucoup pour plaire, notamment grâce à leur design premium et élégant. Mais cela ne s'arrête pas là. Leur face plus fine et plus flexible, associée à la technologie PurFlex de nouvelle génération et à un centre de gravité abaissé, permet d'obtenir une vitesse de balle plus rapide et une tolérance accrue. Résultat : Un meilleur vol de balle s'arrêtant plus près des drapeaux. Tout est pensé pour sublimer votre jeu et votre style sur le parcours.



### PERFORMANCE HAUT DE GAMME

Un badge plus flexible s'étend et se contracte pour soutenir une face plus fine, augmentant la distance tout en améliorant les sensations et le son.



### FACE PLUS FINE ET PLUS PLATE

La réduction de la hauteur de la face aide à abaisser le centre de gravité (CG) et à affiner la face, permettant une plus grande flexion pour augmenter la vitesse de balle tout en garantissant une meilleure tolérance.

# PING

ffgolf®  
EQUIPEMENT OFFICIEL  
DES ÉQUIPES DE FRANCE