

# Golf et cohérence cardiaque...



*Sophie Giquel et Véronique Valles-Vidal, co-fondatrices de MyGolfCare, nous font partager leur savoir-faire complémentaire en matière de technique de respiration.*

La cohérence cardiaque est une méthode simple et efficace de respiration qui a pour but, entre autre, de réduire le stress. Reconnue depuis des années pour ses effets favorables sur la santé, elle est bénéfique, tant sur le plan psychologique et mental que sur le plan physiologique.

## La respiration, comment s'y exercer...

Véronique Valles-Vidal, Pro de Santé, co-fondatrice avec Sophie Giquel, de MyGolfCare\* présente d'abord ci-après quelques repères importants quant aux bienfaits de la respiration :

- Réduction du stress
- Augmentation de l'énergie et de la résilience
- Une plus grande clarté mentale, meilleure prise de décision
- Amélioration de l'équilibre émotionnel
- Augmentation de la capacité de concentration
- Amélioration du sommeil



Véronique Valles-Vidal, Pro de santé et co-fondatrice de MyGolfCare

## Où et comment pratiquer les exercices de cohérence cardiaque ?

Au golf, dans les transports en commun, dans une file d'attente, au bureau... toutes les occasions sont bonnes pour prendre quelques minutes pour se recentrer sur ses sensations.

La méthode est la suivante :

- Une position confortable, debout, assis ou allongé
- Se recentrer sur sa respiration
- Inspirer en comptant dans sa tête lentement **5 secondes**
- Puis expirer à nouveau durant **5 secondes**
- Répéter ces cycles durant **5 minutes**

Un bon moyen mnémotechnique de s'en souvenir, le **5/5/5**.

Nous vous invitons à la pratiquer tous les jours, 3 fois par jour, le matin, le midi et en fin d'après-midi, de façon à couvrir une journée. Une séance produit ses effets pendant environ 4 heures de temps.

Vous trouverez des guides de respiration en cohérence cardiaque sur les plateformes vidéo habituelles.

\*www.mygolfcare.com



Sophie Giquel : désormais entrepreneur après sa belle carrière internationale

## L'expérience de Sophie Giquel

La pratique de la cohérence cardiaque existe dans le milieu du sport de haut niveau depuis de nombreuses années. Des exercices de respiration réalisés quotidiennement pourront en effet canaliser le stress et aider les sportifs à augmenter leurs performances. Elle peut être utilisée avant, pendant et après les compétitions.

Personnellement, c'est une technique que je pratiquais beaucoup lorsque je jouais sur le Tour. A l'entraînement, j'utilisais un capteur portable de variabilité cardiaque qui me permettait d'avoir des mesures précises. C'est un capteur de poils qui se place sur l'oreille. Le boîtier indique une couleur. Le rouge affiche une cohérence basse, le bleu une cohérence moyenne et le vert une cohérence élevée.

Plus la cohérence est élevée, plus on se rapproche de cet état, « la zone », que l'on cherche tous au golf. « La zone », c'est cet état où votre tête, votre cœur et votre corps sont alignés. Les décisions se prennent facilement, vous ressentez une confiance absolue au-dessus de la balle et le geste s'effectue de manière très fluide.

Vous savez ce moment où vous êtes persuadé que le coup va être réussi, que le putt va rentrer...

Lors de ma carrière, j'utilisais la cohérence cardiaque de quatre manières :

- Dans les transports, sur le chemin du golf le matin de la compétition
- À l'entraînement au golf, pour améliorer ma capacité de concentration
- Sur le parcours lorsque j'en ressentais le besoin (stress, peur...)
- À la maison ou à l'hôtel en guise d'entraînement quotidien

Vous l'aurez compris, voilà un outil majeur pour gagner en fluidité et en performance sur le parcours, mais aussi en bien-être, santé, et efficacité dans sa vie personnelle et professionnelle. Je pratique d'ailleurs toujours quotidiennement cette cohérence cardiaque dans ma vie d'entrepreneuse.

Seule contrainte ... libérer 5 minutes de son temps. À vous de jouer !