

Pour une routine efficace

Après avoir défini ses objectifs comme base de travail en préparation mentale*, il est nécessaire pour le golfeur de mettre en place une routine efficace.
Eclairage de La Lyonnaise Sophie Giquel, ancienne joueuse professionnelle.

Comme dans beaucoup de sports et au golf plus spécifiquement, la routine est un facteur clé de réussite. C'est donc un sujet à aborder très vite après la fixation d'objectifs car on peut avoir des résultats concrets assez rapides à condition qu'elle soit claire, efficace et surtout adaptée à soi.

Définition de la routine :

« La routine est un ensemble de schémas de pensées, d'actions ou d'images que l'on reproduit systématiquement avant d'exécuter une performance. » (Crews&Boucher, 1986)

Objectifs de la routine :

Elle a pour but de mettre le sportif dans les meilleures conditions afin de réaliser son geste technique. C'est à dire l'aider à faire le bon choix et à atteindre un niveau de concentration, de confiance et de relâchement optimal.

Cela peut prendre la forme de pensées (discours interne), de visualisation (imagerie mentale), de techniques respiratoires ou même de gestes spécifiques.

Pour qu'une routine soit efficace, elle doit être construite, apprise et répétée. La préparation mentale nécessite donc un véritable entraînement tout comme l'entraînement technique ou physique.



Nous distinguons donc quatre moments où il est intéressant de se construire une routine sur le parcours :

- Avant le coup ► espace réflexion
- Pendant le coup ► espace action
- Après le coup ► réaction après coup
- Entre les coups

Concentrons-nous dans un premier temps, sur les deux premières phases.

Je me suis beaucoup inspirée des techniques utilisées par Pia Nilson et Lynn Marriott, (fondatrices de Vision 54) qui m'ont accompagnée quand j'étais joueuse. J'ai complètement adhéré à leur façon d'appréhender le golf et de compartimenter les informations.

1. L'espace réflexion comme son nom l'indique va être le lieu où le golfeur va réfléchir sur le coup à jouer, prendre une décision claire et y croire ! C'est surtout la partie gauche du cerveau, sa version analytique qui prédominera.

Espace réflexion : quelques clés

- Prise d'informations : lie, distance, dénivelé, obstacles, météo externe, météo interne...
- Prise de décision claire à 100%
- Éventuel coup d'essai
- Visualisation : imaginer la trajectoire de la balle, se voir swinguer...
- Relâchement : respiration, pression du grip, épaules souples...
- Concentration : focus sur la cible, photo de la zone à jouer...



2. L'espace action correspond au moment où nous sommes à l'adresse, au-dessus de la balle et prêt à taper. C'est la partie droite de notre cerveau, sa version créative et intuitive, qui entre en jeu. Vous serez donc complètement connectés à vos sensations et surtout au jeu.

Espace action : quelques idées

- Une sensation globale liée à l'un de ses sens : la vue, le toucher ou l'ouïe (Ex : tempo à 80%, son ou sensation d'un bon contact, sensation du corps qui tourne, des pieds ancrés au sol...)
- Une sensation à laquelle vous êtes connectés jusqu'à la fin du swing.

Souvent nos erreurs viennent du fait que ces deux phases soient confuses et que nous sommes encore en train de réfléchir au coup à jouer ou à notre décision à prendre lorsque nous sommes prêts à jouer. Tout golfeur, quel que soit son niveau, pourra en témoigner.

Tout l'enjeu est de passer de l'espace réflexion à l'espace action en étant pleinement convaincu et engagé dans le coup que nous avons à jouer.

Conseil : entraînez-vous au practice avec un club au sol derrière votre balle afin de matérialiser ces deux espaces temps et en faisant votre routine de A à Z.

Vous avez désormais une trame vous permettant de construire votre propre routine, alors à vous de jouer.

Référence livre : « Chaque coup doit avoir un objectif » édition Albin Michel

* Voir Numéro 102

Sophie Giquel • "Grow your Mindset"

Conférences- Coaching - Team Building

- Joueur de golf professionnelle 2004-2018 Ladies European Tour 2007-2009 LPGA
- 3 victoires internationales
- N°1 française • BPJEPS Golf
- Coach professionnel - coach mental
- Consultante Canal+
- www.sophiegiquel.com
- sophie@sophiegiquel.com

