

J'AIMERAI BIEN FAIRE LE PREMIER TEE...

Selon Laurent Agostini* : « Même les golfeurs les plus aguerris peuvent ressentir une bouffée de stress et d'appréhension lorsqu'ils se tiennent sur le premier tee d'un parcours...

L'enjeu du drive du 1 n'est pas le même en compétition qu'en partie amicale ! A tel point qu'aux départs de parties amicales, il est à peine besoin de rappeler l'existence de notre ami « Mulligan »...(invention la plus sympathique du golf par son indulgence !) Après tout, au tennis les joueurs ont le droit à deux balles d'engagement !

Ce premier coup de golf, s'il est raté, peut engendrer un doute qui se répercutera sur les premiers trous...Il est donc conseillé d'aborder le premier tee avec confiance pour jeter les bases d'un jeu solide, car un tas de raisons (- plus mentales que physiques -) peuvent être à titre individuel, suffisantes pour provoquer un mauvais coup de départ ! »

Selon Jack Nicklaus : « le premier drive possède une énorme plus-value car il décide de l'ambiance de toute la partie. Réussissez-le et la confiance vous envahira. Ratez-le et l'angoisse surgira. Elle peut disparaître si vous réussissez le deuxième coup, mais c'est rare, car vous êtes déjà contracté.

Aussi, faites le maximum dès le premier drive ! »

Il insiste « le danger au départ- pour moi comme pour vous- est la tension psychique ou physique. Une petite séance d'échauffement vous détendra l'esprit et les muscles. Respirez profondément en arrivant au départ, faites quelques swing d'essai très décontracté, etc. »

« Ma force, à cet instant, est d'être totalement *indépendant*.

Je me force à bien préparer le coup, à figurer ma position, et à soigner mon tempo... Vous ne réussirez jamais si vous perdez confiance dans le club que vous tenez.

Si vous ne savez pas maîtriser le driver, *oubliez-le* ! ; ne cherchez pas la distance.

Choisissez le club avec lequel vous allez le plus loin sans problèmes, et *gardez la balle en jeu*...une catastrophe au premier trou vous gâchera tout le parcours ! »

« Il y a 18 trous sur un parcours et *chaque coup compte* *. Ne soyez jamais paresseux.

N'attendez pas que les choses aillent mieux, en négligeant les premiers trous.

Les statistiques prouvent qu'on joue moins bien, en moyenne, à la fin, à cause de la fatigue et, parfois, de la pression. Faites le maximum tout de suite !

Mieux vous jouez au début, plus votre confiance augmentera. »

D'abord, logiquement, il est crucial de se préparer tant physiquement que

mentalement ...même si l'on voit un grand nombre de joueurs prendre le départ sans n'avoir effectué auparavant aucun échauffement !

La préparation de sa partie, avant de prendre le départ joue un rôle important sur la façon dont on va aborder ce premier tee...

Laurent Agostini recommande de faire une check-list ! :

Echauffement : Rien de tel qu'un bon réveil musculaire avant même de poser votre balle sur le tee, il est essentiel de préparer votre corps...accordez-vous suffisamment de temps pour frapper quelques balles au practice, *en commençant par le petit jeu*. Ce qui permet de réchauffer vos muscles et chaînes musculaires afin d'effectuer un swing fluide et précis.

Finissez votre séance en tapant 3 drives comme celui que vous allez avoir au 1.

Cette situation « à blanc » permet de jouer le 1 avant le vrai départ !

Visualisation (technique *chère à la sophrologie, cf psygolf 26*) : prenez quelques minutes pour vous concentrer mentalement ; fermez les yeux et imaginez-vous en train d'effectuer un swing parfait, fluide et précis... visualisez chaque détail, depuis la position de départ jusqu'à la trajectoire de la balle et la posture de votre corps... *L'astuce ici est de visualiser votre swing au ralenti*, de manière à contrer l'instinct de précipitation qui peut submerger de nombreux golfeurs au départ !

En ralentissant mentalement votre mouvement, vous augmentez vos chances de *maitriser votre swing en douceur*, insiste L. Agostini.

Ces étapes préliminaires contribuent à réduire votre stress et à améliorer la qualité de votre premier coup !

Trouver le bon tempo : vous permettra d'effectuer un coup de départ précis, maîtrisé, afin de *synchroniser le mouvement du corps avec le mouvement du club*... Et non à vouloir taper la balle plus fort en accélérant le mouvement.

Ralentissez mentalement : Lorsque vous êtes sur le tee du 1, *prenez votre temps*, prenez conscience de la nécessité de ralentir le rythme.

Imaginez-vous en train de réaliser un swing au ralenti afin de créer une sensation de fluidité et de contrôle.

Comptez mentalement, L. Agostini nous suggère une technique efficace qui consiste à compter mentalement pendant votre swing : *par exemple* -un- à la montée, -deux- à mi-chemin et relâchez le club à -trois- à l'impact.

Ceci en respectant votre propre tempo, l'essentiel est de trouver le rythme qui vous convient le mieux !

« Cette astuce simple et mais puissante, vous aidant à aborder le premier tee avec la confiance nécessaire pour réussir ce premier coup crucial ! »

Dépassez le stress du premier tee et la nervosité communs à de nombreux golfeurs. D'abord, **changez de perspective** pour remplacer la nervosité par de l'excitation et

comprenez que vous avez encore de nombreuses opportunités pour réussir, même si le premier trou ne se passe pas comme prévu...

Cultivez l'excitation : une étude a montré que se concentrer sur l'émotion de l'excitation est un moyen efficace de gérer la peur ressentie sur le premier tee.

Au lieu de vous préoccuper du résultat de votre coup,

concentrez- vous sur le privilège, le plaisir et l'expérience de jouer au golf...

Dites-vous que vous allez bien en profiter, quoi qu'il arrive...

Et gardez à l'esprit que chaque coup est une opportunité d'apprendre

et de vous améliorer, quel que soit le résultat !

Voyez le départ comme une opportunité plutôt qu'une menace...

Ensuite, **Etablissez votre propre par au dépend du -par standard -**

Selon Agostini : « l'une des astuces les plus puissantes pour gérer le stress du premier tee consiste à *définir votre propre objectif -réaliste-* pour le premier trou *en fonction de votre niveau de jeu* sans créer une pression inutile pour gérer les erreurs potentielles plus facilement.

Oubliez-le par standard conçu pour les pro ou les joueurs à 1 chiffre d'handicap, pas nécessairement réaliste pour les amateurs !

Réduisez la pression pour être susceptible de réaliser des coups de départ plus précis et plus cohérents.

« Sélectionnez le club avec lequel vous vous sentez le plus à l'aise.

Si c'est le bois 3, prenez-le. -Mieux vaut sacrifier la longueur que la précision- !

Ce premier drive vous ne devez pas vous en débarrasser en précipitant votre routine

par exemple. Ne soyez centré que sur vous-même car vous êtes la seule chose que vous pouvez maîtriser, pensez à la construction et à la qualité de la réalisation ...

Et non au résultat. Pensez à prendre du plaisir... ! »

« **Etablir votre propre objectif « réaliste »** vous évitera une déception au profit d'une réussite ...et vous permettra de jouer de manière plus détendue et concentrée.

Vous pourrez choisir des coups plus sûrs et éviter les risques inutiles voire catastrophiques (Souvenez-vous : -chaque coup doit avoir un objectif-*)

-Adaptez cette approche du jeu vous permet, peut-être, de jouer de manière plus stratégique et de maximiser vos chances de succès.

Vous serez plus enclin à réussir ce premier coup de départ crucial pour une partie réussie avec confiance et sérénité... »

« Cette difficulté à réussir le premier coup de départ ne concerne pas que les golfeurs amateurs... On peut se rassurer en constatant que même les plus grands champions et avec la meilleure préparation possible ne sont pas à l'abri... ! »

Laissons Jack Nicklaus conclure: " J'ai appris deux choses sur le golf.

La première est que je commettrai toute ma vie quelques fautes.

La deuxième est qu'il ne faut pas attacher trop d'importance aux erreurs et à la malchance. C'est inutile que de vouloir toujours jouer à 100%, mais c'est plus facile à dire qu'à faire...

Alors, écoutez bien : lorsque vous aurez raté un coup, ou subi une injustice (mauvais rebond, par ex), oubliez immédiatement tout cela en pensant fortement et uniquement au *prochain coup* . Visualisez aussi vite et aussi précisément que possible ce que vous devez faire désormais.

Que cela devienne une habitude et vous constaterez combien vous restez calme au cœur de ce jeu irritant, et comment vous sortez vite des mauvaises situations."

C'est comment on se voit, comment on se juge, mais aussi, et surtout, comment on se traite. C'est la manière, forcément intime et personnelle, dont nous habitons et faisons vivre le rapport à nous-mêmes », explique-t-il. Et d'ajouter : « *Construire une bonne estime de soi, c'est faire preuve à la fois d'exigence et de bienveillance à son égard.* »

Golfez-vous bien

Patrice Allorge

Kinésithérapeute du sport

Sophrologue

POUR EN SAVOIR PLUS

- *Laurent Agostini Golfeur, Journaliste, fondateur de -Mygolfmédia-
- *Pia Nilsson chaque coup doit avoir un objectif