

Votre routine

Une routine, pour quoi faire ?

La réalisation de votre routine vous permet d'atteindre un niveau optimal de concentration et de confiance en vous.

Les principaux avantages sont d'augmenter votre efficacité + économiser votre énergie + limiter les effets négatifs du stress

Les étapes clé d'une routine :

- 1 / analyse de la situation : prise d'informations
- 2 / décision sur le coup que vous allez réaliser
- 3 / visualisation du coup
- 4 / réalisation

Travail à effectuer :

Ecrire votre propre routine de putting en décomposant les étapes et en précisant succinctement à quoi vous sert chacune de vos actions.

Par la suite et sous le contrôle de votre entraîneur, écrire votre propre routine pour les autres compartiments de votre jeu : mise en jeu, attaque green, approche, sortie de bunker, ...



Comment planifier votre saison et vous fixer des objectifs

Planification de votre saison :

Consiste à choisir, en accord avec votre entraîneur, une ou deux compétitions « majeures » au cours de votre saison golfique.

Pour chacune des compétitions majeures et afin de la préparer au mieux, vous définirez avec lui, les 2 ou 3 compétitions « test » qui vous permettront de mesurer vos progrès et votre capacité à réaliser tel ou tel savoir faire technique, physique, tactique et/ou mental

Vous fixer des objectifs

Le fait de vous fixer des objectifs va vous motiver :

- à travailler lors de vos entraînements
- lorsque vous jouez en compétition.

Sur votre saison,

fixez-vous 2 ou 3 objectifs au maximum

Exemple :

- être dans les xxx^{ème} joueurs(euses) au classement du mérite jeunes de décembre
- augmenter ma vitesse au drive et atteindre 97 mph d'ici la fin du mois de juin prochain

Sur une compétition « majeure » ou sur une compétition « test »,

Fixez-vous 2 ou 3 objectifs au maximum dont au moins un objectif de « réalisation »

- Objectif de résultat = lié à un score
- Objectif de réalisation = lié à un savoir faire.

Le fait de vous fixer au moins un objectif de réalisation permet de maintenir une confiance en soi et une motivation importante même si l'objectif de résultat n'est pas atteint.

Une fois votre objectif écrit, vérifiez qu'il est :

- SMART = spécifique + mesurable + ambitieux + réalisable et avec une date limite de réalisation
- Ecrit sous forme d'affirmation positive

Affichez ensuite vos objectifs à un endroit où vous les verrez (très) régulièrement : par exemple, à côté du miroir de votre salle de bain, à côté du bureau dans votre chambre, ...

Partagez et échangez sur le sujet avec votre/vos entraîneur(s)

Exemple d'objectif de résultat : sur le tour que je vais jouer demain, j'ai l'objectif de toucher en régulation au moins 60% des greens

Exemple d'objectif de réalisation : sur le tour que je joue demain, je me fixe comme objectif de réaliser la routine de putting travaillée à l'entraînement dans au moins 80 % des situations.



Comment vous préparer mentalement à effectuer un coup quand une difficulté est « en jeu » : obstacle ou hors limite par exemple

Avant d'effectuer votre coup,

Définissez une cible en utilisant uniquement une formulation « affirmative ».
Par exemple, dites-vous : « je vais jouer en visant l'arbre qui se trouve près du piquet des 135 mètres »

Ne pas utiliser de formulation sous forme de phrase négative.
Ne pas vous dire, par exemple : « il ne faut pas que je joue en direction de l'obstacle d'eau » ou « je dois éviter l'obstacle d'eau »



**Comment vous re-concentrer
suite à une émotion forte ayant généré
soit de l'énervernement soit de l'euphorie**

Si le coup que vous venez de jouer a généré en vous une forte émotion, vous pouvez utiliser une ou plusieurs des solutions suivantes afin de « revenir au calme » :

1 / créer une « rupture émotionnelle » en mangeant ou buvant ce que vous aimez le plus : 2 ou 3 amandes, un fruit sec, un peu de gel énergétique, votre boisson préférée (sauf café, soda ou excitant trop violent), ...

2 / Faire deux ou trois respirations abdominales lentes et profondes

3 / Vous concentrer pendant 20 secondes sur le rythme des battements de votre cœur tout en fermant les yeux si cela vous aide

