

PROTOCOLE ECHAUFFEMENT

De mon point de vue, il est FONDAMENTAL de se prédisposer à passer une bonne journée golfique !
Voici quelques idées, simples, pour optimiser votre golf, à faire avant d'aller jouer !

1 MENTAL : Heureux dans le présent !

- Respirez normalement
- Rappelez-vous qu'on est mieux là qu'en prison 😊
- Souvenez-vous de quelques-uns de vos très bons coups réalisés (récents ou moins récents, ça n'a pas d'importance)
- Posez votre cadre ! Pourquoi êtes-vous venu au golf ? Pour vous entraîner et trouver des solutions dans tel ou tel secteur, pour jouer une partie (amicale ou en compétition) ?
 - ° Si vous venez pour vous entraîner, mettez votre pleine concentration dans le moment en identifiant clairement ce que vous voulez améliorer.
Le but devient plus simple à atteindre >> TROUVER des solutions !
 - ° Si vous venez faire une partie, mettez votre pleine concentration dans le moment avec l'objectif de trouver les **CLES** du jour ...

2 PHYSIQUE : Réveil de sensation

- Echauffez les articulations chevilles/genoux/hanches/épaules/mains-poignets/cou-nuque
- Faites l'exo de Miguel Angel Jimenez !
- Faites des swings SANS club au ralenti d'abord pour te donner le temps de sentir ce qui est bon de sentir ! :
 - ° équilibré
 - ° athlétique
 - ° rotation complète du buste pour sentir ses appuis au sol
- Faites des swings AVEC ton club favori, d'abord sans balle et au ralenti puis en mettant (progressivement) de la vitesse pour te sentir (par exemple) :
 - ° Libre dans vos mouvements
 - ° juste dans vos transferts de poids
 - ° coordonné entre le bas (socle du swing) et le haut du corps

PS : Tous ces swings d'essai se font en fixant du regard quelques brins d'herbe (comme s'il y avait une balle) et en vérifiant que la semelle de club « glisse » au bon endroit » ...

PSS : Pensez (si possible !) à respirer normalement et tranquillement pendant tout ce temps et faites quelques gestes les yeux fermés pour sentir encore plus et mieux votre corps et le sol ...

- Faites vos premiers swings AVEC club et AVEC balle en restant très « cool » avec comme objectif de sentir que vous restez facilement en équilibre et que vos contacts sont centrés ...

Ça y est l'échauffement est terminé. Ci-dessous, la suite du « PROCESS » 📌



Il est maintenant le moment d'appliquer vos routines en visant différentes cibles, avec différents clubs en imaginant (si possible) que vous jouez des coups sur le parcours ...

Ce protocole est à systématiser pour qu'il vous donne régularité et efficacité dans la performance !

SUR LE PARCOURS

Je me rends souvent compte que l'on peut « se perdre » dans des pensées parasites. Ces pensées empêchent le « lâcher prise » pendant le geste.

4 familles de « pensées parasites » :

- 1) La pensée technique : de te demander comment tu dois faire tel swing pour telle trajectoire ou avec tel club est très parasitant !
- 2) La pensée « résultat » : « si tu rentres, tu fais le par ... si tu rates le coup, tu perds le match... ne vas pas dans le bunker, ne fais pas de grattes » Toutes ces pensées induisent une envie de contrôler les choses et cela ne marche pas en golf !
- 3) Le « regard extérieur » : Il faut que je fasse un bon coup parce qu'on me regarde... Si je rate, on va se moquer de moi », etc... PARASITES !
- 4) La pensée inutile : « ai-je bien fermé la voiture ? je dois penser à acheter du pain pour notre dîner ce soir ... » A nouveau, ces pensées te sortent du présent ...

Bref, sur le parcours (mais aussi dès l'échauffement !) il est essentiel d'avoir des pensées simples, spécifiques ou globales et utiles au bon coup :

- Rythme
- Equilibre
- Vitesse adaptée
- Amplitude adaptée
- Pression des mains adaptée au coup du moment
- Faire glisser la semelle du club sur le sol
- Finir le geste (à l'aller comme au retour !)
- SWING FACILE !

Un résumé ne peut être exhaustif. En revanche, je suis persuadé qu'en appliquant tout ou partie de cette « méthodologie » en restant toujours simple, vous vous donnerez une chance de plus pour que ..

.. CA FONCTIONNE ..