

## PROPOSITION DE ROUTINE

Je vous le répète régulièrement, une routine permet un lâcher-prise. Le lâcher-prise permet l'excellence !

Voici, donc, un exemple de routine

### Étape 1 : Le swing d'entraînement

Ressentez le coup que vous souhaitez jouer.

Placez-vous derrière la balle et effectuez un swing **intentionnel**.

Il ne s'agit pas de faire les gestes machinalement.

Il s'agit de répéter précisément le coup que vous voulez jouer : la forme, la trajectoire et le tempo.

Tout bon coup commence par une bonne **sensation**.

### Étape 2 : La visualisation

Visualisez le coup, clairement.

Avant de vous avancer vers la balle, **faites** une courte **pause** derrière elle.

Visualisez la **trajectoire** de la balle.

**Imaginez**-la, par exemple, décrire une courbe de gauche à droite ou maintenir sa ligne face au vent.

Visualiser le **résultat** aide votre cerveau et votre corps à **s'aligner**.

### Étape 3 : Lancez-vous

Approchez-vous et **engagez**-vous.

Il est temps d'exécuter.

Positionnez-vous face à la balle. Faites **confiance** à votre préparation.

Et swinguez avec **conviction**.

Il n'y a **pas** de place pour la **réflexion** excessive ici. Le **travail** a été fait **avant** le swing.



## Étape 4 : Routine après le coup

La partie la plus sous-estimée.

La plupart des **golfeurs** frappent et **réagissent**.

Les joueurs **professionnels** frappent et **analysent**.

**Maintenez** votre position finale.

Regardez la balle voler.

Utilisez ce que vous voyez et ressentez pour apprendre de votre prochain coup.

Avez-vous réussi le coup que vous aviez visualisé ? Sinon, pourquoi ?

Chaque **swing** est une source **d'information**. Les meilleurs joueurs l'utilisent.

## Synthèse

Le golf est un sport d'habitudes, et cette routine permet d'en acquérir d'excellentes.

Fabrice

