

LA SEANCE DE PRACTICE SPM® DU GOLFEUR

Comme toute personne dans sa vie professionnelle ou personnelle, le golfeur peut réussir à atteindre ses objectifs. Il le fera si possible dans une approche globale, en passant en revue les contenus des concepts golf & type de connaissance de soi et de golf & brain sur les techniques stratégiques, opérationnelles et mentales.

Grâce au modèle SPM® (Stratégie, Processus, Psychologie, Marketing, Management, Mental) de NOVIAL® le golfeur saura se préparer et mettre en œuvre certaines méthodes mais avec ses préférences qui ne seront pas forcément celles de son voisin.

Par François CHARLES*

Nous sommes samedi. Paul, notre golfeur vient de quitter son domicile et est en voiture sur le chemin du terrain pour une séance de practice puis un parcours avec des amis avec cependant l'enjeu de payer le repas. Parfois en semaine, l'enjeu est la signature d'un contrat... A-t-il passé la *ligne imaginaire* ? A-t-il fait *le deuil* des embarras du travail, de la dispute avec son épouse la veille, du fait qu'il part encore un samedi ? A-t-il fait le point sur sa *pyramide de Maslow* pour connaître quels étages avaient pu être fragilisés pour éviter d'y penser en jouant en

regrettant même d'être venu ? A-t-il fait le plein de « *fioles de potions magiques* » (PNL) qui aideront son cerveau à se remettre en *attitude positive* mais seulement à certains moments en se rappelant qu'il ne doit pas en abuser et que, comme le dit son médecin, « les antibiotiques, c'est pas automatique ».

Il se connaît bien. Sa préférence *introvertie*, plutôt qu'*extravertie*, (MBTI) fait qu'il profite de cet instant seul en voiture pour se ressourcer loin des bruits et des contacts. Il fait le deuil de la réunion un peu houleuse de la veille. Il décidera qu'il passera la ligne imaginaire à la sortie de sa voiture. Mais le fera s'il estime qu'il est prêt avec toutefois un maximum de 2 minutes après avoir éteint le moteur. Cela le forcera à entrer en action et aller de l'avant mais en respectant cette période et restant dans sa bulle même si des mais le voient arriver sur le parking. Après avoir passé le déni et la colère des événements passés, il profitera de la nationale pour le marchandage et se reconstruire. Que gardera-t-il dans le *tamis* ? Il ne le sait pas encore. Il sait par contre que l'exercice est difficile et décide de prendre une de ses fioles de potion magique « golfique » ancrée et sauvegardée comme un fichier d'ordinateur. Il se revoit sur ce magnifique parcours de St Germain en Laye où il avait joué moins cinq sur le retour. Quand il le voulait il pouvait être serein et fort.

Arrivé sur le parking, il se souvint aussi de sa préférence *structurée plutôt que flexible*, lui permettant d'être rassuré sur l'aspect logistique. Il avait regardé la météo la veille pour connaître l'équipement à ne pas oublier afin de ne pas faire effort mentalement et inutilement pour compenser tout oubli avant le parcours. Il se rappelait trop l'épisode de la pluie qu'il avait sous-estimée la semaine dernière et qui lui avait gâché les premiers trous. Il sait qu'au golf, le mental représente 90%, le physique 8% et la mécanique 2%.

Il sort son sac ou apparaît son blason et surtout sa devise : « confiance et efficacité »

Avant de se rendre au practice, il décide de respecter le *PRAJI* des règles de vie du club avec le *rituel* des salutations en adaptant ses mots en fonction de chaque personne après avoir dit bonjour mais sans trop écouter les *empathiques*, ni jouer avec les *rebelles* et les *persévérants* ou se faire mal avec les *promoteurs*. Il ne veut pas perdre le bénéfice du ressourcement mais comprend, par sa vision partagée des choses et des comportements, que son ami Georges ait besoin de se ressourcer quant à lui en allant voir les autres.

Il prend la direction du practice. Un autre rituel et *élément contrôlable* important l'attend : l'échauffement avant de mettre les

pieds sur le tapis, trop oublié des golfeurs mais ô combien important pour l'attitude et la culture sportive surtout pour ce sport dont les gestes très complets font travailler de nombreuses parties du corps et peuvent être d'une violence, notamment à l'impact ou en cas de loupé.

Aujourd'hui il s'accorde 15 minutes de practice sans exercice particulier à régler. Il essaiera de mettre en pratique les derniers enseignements de son coach technique tout en respectant la méthode de son coach méthodologique et mental. Il va rester équilibré dans *l'acquisition et l'exploitation de son potentiel* entre les deux approches. L'objectif sera de vérifier *l'équilibre énergétique, émotionnel et technique*. La période où il jouait bien un jour sur deux est terminée. Il est désormais capable de commencer à bien jouer dès le premier trou et surtout sans trop chercher à se rassurer sur le practice mais en considérant plutôt cette phase comme un parcours sans filet plutôt qu'un lieu rituel d'échauffement.

Il tentera de rester dans la force introvertie de sa bulle sur le practice et le dire aux autres qui sauront peut être respecter son isolement. Sa motivation est *perfectionniste* mais il doit aussi *apprendre à aimer le jeu comme un épicurien* et se faire plaisir. Il sait aussi *aider les autres* et intervenir en *modérateur*,

sans efforts mais parfois même un peu trop en oubliant de se concentrer sur son jeu.

L'originalité, pas rapport aux autres locataires du practice, est qu'il dispose ses clubs comme pour jouer le parcours. Après une toute petite phase d'échauffement musculaire et de ressenti du practice avec chaque club, il se permettra un coup d'essai non frappé et non mangeur d'énergie hors balle par coup tapé avec balle, comme sur le parcours. Aujourd'hui il abordera les 5 premiers trous en essayant de vivre et de *visualiser* le parcours qu'il connaît bien. Si cela n'avait pas été le cas, il aurait soit fait une reconnaissance, soit pu se servir du livre de parcours à disposition au club, soit imaginer le parcours en misant sachant aller sur son côté *conceptuel*, soit enfin reprendre un ancien parcours pour simplement se mettre en condition.

Il liste d'abord les *éléments contrôlables*. Il s'aperçoit qu'il n'a pas coupé la sonnerie du téléphone mais que cette fois-ci il a mis sa bouteille d'eau dans son sac. Quant aux *éléments incontrôlables*, il ne connaît pas un des quatre joueurs de la partie prochaine ni le joueur de practice à sa gauche mais maîtrise le parcours et avait prévu la météo comme les travaux sur la route qui auraient pu le mettre en retard. La position des drapeaux lui importe peu à son niveau encore moyen. Il espère que le bunker du 3 a été rempli pour

éviter la lèvre trop frontale et que cette fois les jardiniers vont les laisser tranquilles...

Stratégiquement, il souhaite aujourd'hui faire une moyenne d'un au dessus du PAR et être en avance en terme de points au départ du trou n° 10 à cause de la difficulté des 12, 14 et 16 (*quoi, pourquoi, quand*). C'est un *objectif mesurable, réaliste et réalisable et déterminé dans le temps (SMART)*. Reste ensuite la suite de l'« *OPACQ* » (*où, quand, quoi, pourquoi, ...*) pour l'atteindre.

Revenons au practice où Paul pourrait aussi appliquer cette stratégie. Il va aborder le trou numéro un. C'est un PAR 5 de 465 mètres. Il sort donc son driver, place sa balle et se recule derrière le tapis et la ligne imaginaire. Il va utiliser sa force introvertie pour analyser ses *forces et faiblesses* par rapport aux *opportunités et menaces* qu'il peut rencontrer sur le trou (SWOT). Mais pas trop longtemps il le sait. Il va utiliser sa *force pratique* « *S* » qui lui donne les détails. Il devra les assembler en allant aussi sur sa *zone d'ombre opposée conceptuelle* « *N* » en position d'hélicoptère. Cela lui permettra de voir les différentes options de jeu, et d'en faire une synthèse, comme par exemple envoyer la balle à droite de l'arbre. Mais il aura aussi réalisé une *analyse de risque* du *coup d'après* avec d'une part l'impact en terme de *coût* énergétique, de *délais* de parcours et la *performance* et d'autre part la

probabilité d'apparition du risque, par exemple significatif vers cet arbre ou vers le bunker proche du point d'impact d'un bon drive (AMDEC). Il sait que son côté « F » lui joue des tours et que parfois il devrait être plus raisonnable.

Et il devra choisir cette option avant de décider de jouer et surtout de passer sa ligne imaginaire. Il devra « faire son affaire à la petite voix » qui lui dit, à l'adresse, qu'il risque de louper, avec un impact énorme sur son mental. Il sait que contrairement à Pierre plutôt « S », il prend les choses très à cœur comme un « F », que sa ligne de flottaison émotionnelle entre la perception, le ressenti et l'expression est très basse et que s'il loupe son coup ce sera de sa faute. Pierre, lui, prend cela pour un processus qui ne l'atteint pas, même si parfois il devrait venir le rejoindre mentalement quand il perd sa balle pour partager ce souci et cet effort personnel.

Il sait d'ailleurs que si sa tête va bien, il se mettra bien à l'adresse en mettant toutes les chances de son côté. Certains golfeurs viennent jouer pour le plaisir d'un ou deux coups réussis, d'autres pour gagner. Après un coup d'essai avant de passer la ligne imaginaire, le premier coup part, moyen. Paul commence à passer en revue les *phases de deuil* dès la fin de son swing pour bien aborder le second coup et évacuer le fait qu'il a peut être pris la mauvaise *option*

(GROW). Il a compris certains points techniques (...) qu'il faudra revoir avec le Pro. Il visualise l'endroit où peut se trouver sa balle, sous cet arbre. L'objectif qui était d'atteindre le green en trois coup est désormais compromis, reste possible mais est ramené à 5/10. Paul marche « sur ses deux pieds » et va alors mettre en place certaines mesures, sécuriser son jeu sans pour autant prendre une fiole de potion magique pour l'instant car il n'est pas en danger.

Revenu derrière le tapis et la ligne imaginaire, il voit le drapeau accessible mais imagine un fairway non tondu, sans être dans le rough. Il pourrait se rabattre sur un fer plus ouvert mais en se mettant en position META et en allant sur sa zone d'ombre « N » il voit aussi les branches qui risquent de gêner son coup. Il en déduit donc qu'il pourra tout de même taper un fer quatre pour assurer la trajectoire en se souvenant des détails que le Pro lui a enseigné pour le grip. Il en profite pour faire un SWICH pour faire disparaître ces branches. C'est maintenant qu'il prend son fer. Avant il aurait pris le 4, puis repris le 7 puis repris le 4 et embrouillé son cerveau et consommé de l'énergie. Il recommence le rituel, muselle la petite voix et franchit la ligne. Il se met correctement à l'adresse et swing....

Il recommencera avec son fer neuf. Sa balle est maintenant sur le green, il la voit,

l'imagine. Son back swing se termine correctement. Il recharge la batterie.

Paul pose son club, enlève son gant pour mieux imaginer ressentir son club, casser l'accoutumance et gérer sa courbe énergétique. Il prend son club et s'imagine putter. Il peut même le faire sur le tapis. A quoi bon s'entraîner sur un putting green qui ne correspond pas forcément à celui que l'on retrouvera sur le parcours, sauf à doser l'hydrométrie. Et il recommencera cet exercice deux ou trois fois. De cette façon il sera prêt dès le premier trou sans faire une trop grande pause avant de jouer pour rester dans la mémoire musculaire. Il saura aussi tirer trois éléments de feed-back de cet exercice

Sur le parcours il pourra mettre en œuvre l'interaction avec les autres, son interdépendance au terrain, sa gestion du stress sur chaque obstacle potentiel ou vécu, sa victimisation, son 5S, etc ... mais avec l'impression de marcher sans peur sur la ligne qu'elle soit à même le sol, comme dans ses entraînements de judo, ou à 5 mètres de haut sans peur et avec efficacité.

*coach en stratégie, management et développement personnel, golfeur, créateur des concepts SPM®, golf & type® et golf & brain®