

POSITIVEZ VOTRE JOURNEE DE GOLF

Avant de jouer

1. Videz votre esprit (technique du « parking »)

Notez toutes vos sources de stress dans un carnet ou sur votre téléphone pour vous vider l'esprit avant de commencer.

Terminez par une affirmation positive comme « Je suis prêt(e) » pour me concentrer sur le golf.

2. Fixez-vous des objectifs (de la bonne manière)

Fixez-vous des objectifs relevés MAIS atteignables, comme « toucher 10 fairways sur 14 », pour clarifier votre concentration.

Visualisez la réalisation de ces objectifs avant de commencer pour gagner en confiance.

3. Respiration et mot-clé

Inspirez pendant 4 secondes, retenez votre souffle pendant 4 secondes, expirez pendant 4 secondes, retenez votre souffle pendant 4 secondes pour calmer vos nerfs.

Prononcez un mot-clé comme « Calme » ou « Concentré(e) » en expirant pour aiguïser votre concentration.

Pendant votre parcours

4. Établissez une routine d'avant-coup

Alignez-vous avec des repères, vérifiez votre grip et visualisez votre coup avant chaque swing. Cette routine vous permettra de vous concentrer pleinement et d'éviter de trop réfléchir.

5. Concentrez-vous sur un point précis (un seul élément à la fois)

Concentrez-vous sur un seul élément, comme « un tempo fluide », pour chaque coup afin de simplifier votre réflexion.

Ajoutez une phrase comme « Fais toi confiance » pour ancrer le mouvement.

6. Restez dans le moment présent (pleine conscience)

Concentrez-vous sur le présent (votre grip ou votre respiration, par exemple) pour éviter de ressasser les coups passés ou futurs.

Si votre esprit s'égare, dites-vous « j'ai ce coup à jouer » pour vous recentrer.

7. La méthode C.E.P.

Respirez pour rester **C**alme, **E**ncouragez-vous avec des pensées **P**ositives. Ainsi vous aurez de plus en plus confiance en votre swing.

Utilisez cette séquence pour garder votre sang-froid dans les moments de forte pression.



8. Réinitialisation rapide après un mauvais coup

Claquez des doigts ou dites « Coup suivant » pour oublier instantanément un mauvais coup. Visualisez un coup parfait en vous dirigeant vers la balle pour vous recentrer.

9. Utilisez vos émotions (ne les combattez pas)

Acceptez le trac ou l'excitation comme étant normaux et canalisez-les pour améliorer votre concentration.

Laissez vos émotions alimenter votre performance au lieu de les combattre.

Vous êtes armé pour jouer positivement,

ÇA FONCTIONNE

