



**MIGUEL
ANTINOLO**

LE MENTAL DU GOLFEUR

**TECHNIQUES, EXERCICES ET
ENTRAÎNEMENT POUR
EXCELLER AU GOLF**



GREMESE

SPORTS & LOISIRS

**LE MENTAL
DU GOLFEUR**

**MIGUEL
ANTINOLO**

**LE MENTAL
DU GOLFEUR**

**TECHNIQUES, EXERCICES ET
ENTRAÎNEMENT POUR
EXCELLER AU GOLF**



GREMESE

Titre original : *Golf mentale*

Traduction de : Valérie Pons

Couverture : Francesco Partesano

Photographies : Toutes les photos publiées ont été fournies par l'auteur

Impression : Perrier Pre-Press & Print

Copyright de l'édition française :

Publié pour Gremese par les Éditions de Grenelle s.a.s.

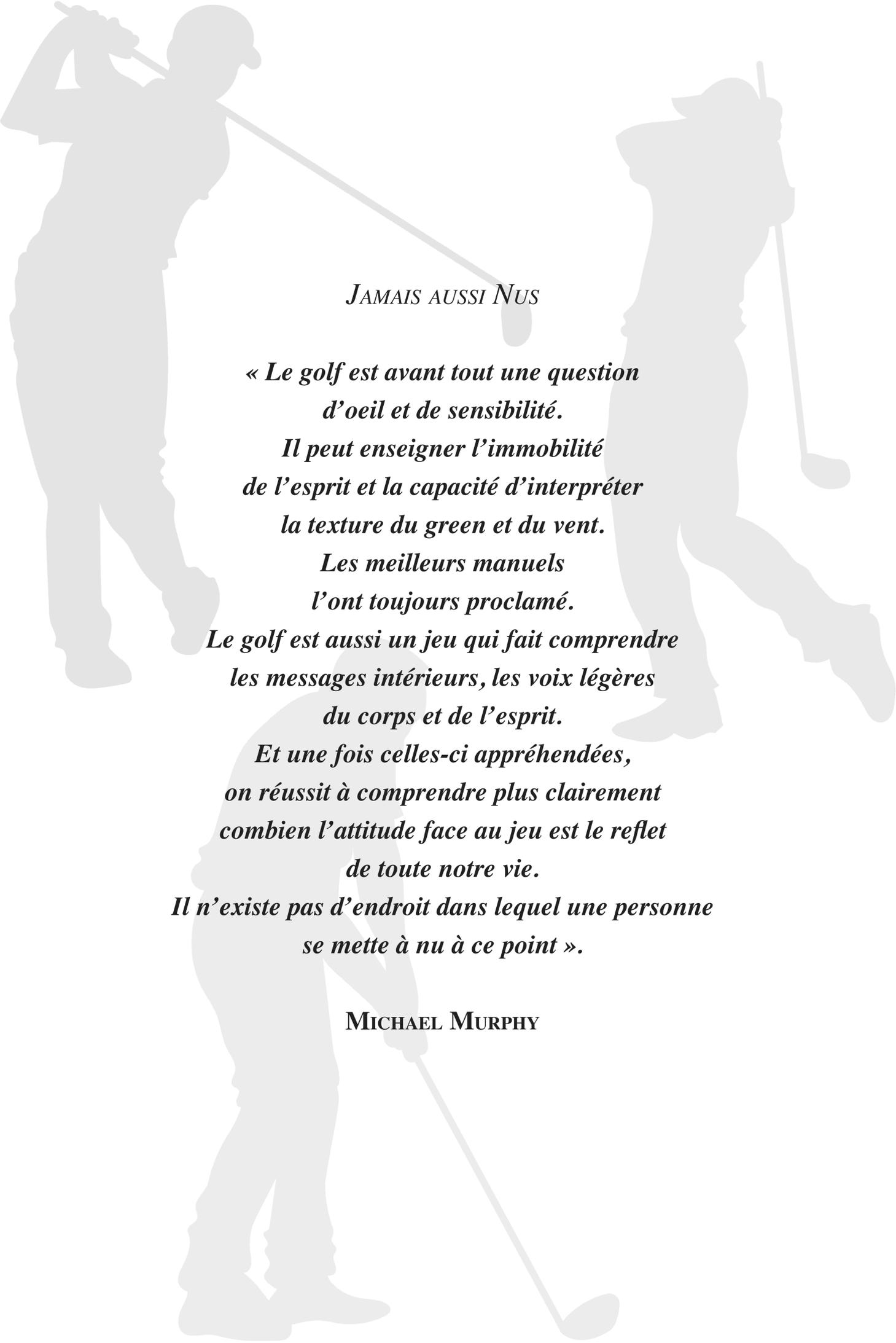
Propriété intellectuelle réservée

2024 © Éditions de Grenelle s.a.s. – Paris

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite, enregistrée ou transmise, de quelque façon que ce soit et par quelque moyen que ce soit, sans le consentement préalable de l'Éditeur.

ISBN 978-2-36677-371-2

Dépôt légal : juin 2024
(Imprimé en France)



JAMAIS AUSSI NUS

*« Le golf est avant tout une question
d'oeil et de sensibilité.*

*Il peut enseigner l'immobilité
de l'esprit et la capacité d'interpréter
la texture du green et du vent.*

*Les meilleurs manuels
l'ont toujours proclamé.*

*Le golf est aussi un jeu qui fait comprendre
les messages intérieurs, les voix légères
du corps et de l'esprit.*

*Et une fois celles-ci appréhendées,
on réussit à comprendre plus clairement
combien l'attitude face au jeu est le reflet
de toute notre vie.*

*Il n'existe pas d'endroit dans lequel une personne
se mette à nu à ce point ».*

MICHAEL MURPHY

Table des matières

L'inspiration pour une expérience unique	9
1. Les conditions préalables	13
2. Le golf est un jeu mental	21
3. Décider quoi penser et quoi éprouver.....	25
4. Construire son objectif personnel.....	29
5. Construire sa confiance en soi	37
6. Le bon entraînement	41
7. La routine préparatoire.....	53
8. En route vers le tee du trou N°1	61
9. La visualisation à partir du tee de départ.....	69
10. La relaxation avant l'entraînement ou le parcours	73
11. Inclure la relaxation dans la routine.....	89
12. Les coups ratés	91
13. Tout au long du parcours	95
14. Accepter son jeu	99
15. Construire son niveau d'adresse	105
16. Le plaisir de jouer	113
17. Un programme jour après jour.....	119
18. Une méthode utile pour comprendre les histoires sur le trou N°19	131
Considérations finales	140
Fiche du GolfProgram.....	142



Introduction

L'inspiration pour une expérience unique

J'ai toujours éprouvé une aversion sincère pour les préfaces. Pourquoi retarder le plaisir de commencer à lire avec des considérations souvent formelles, qu'il serait sans doute plus intéressant de découvrir seul au cours de la lecture ?

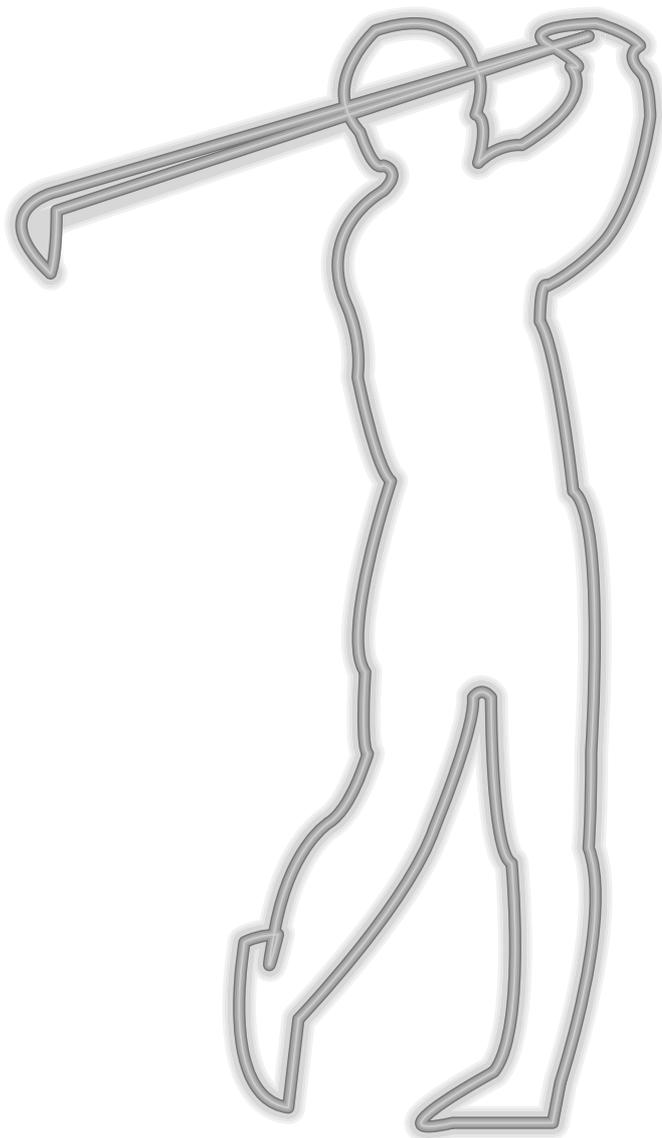
Quelques fois cependant, j'ai bien dû reconnaître que certaines des clés d'interprétation, indispensables pour la compréhension de l'essai ou du récit, étaient justement contenues dans ces premières pages.

Dans le cas présent, il est peut-être utile de savoir que l'intégralité de la structure de ce travail, en d'autres mots sa raison d'être, a mûri comme par enchantement pendant les quelques heures nécessaires pour parcourir un terrain de golf.

La matinée, claire et froide, ne laissait apparemment rien présager d'autre qu'une longue promenade le long des dix-huit trous, en compagnie de quelques amis. Après une boisson et un cappuccino au bar du club, il était presque déjà l'heure de sortir. Dans le groupe, il y avait deux femmes d'âge moyen avec un handicap moyen voire élevé. Les dames F. et S. finirent de déguster un café trop sucré et se dirigèrent vers le trou N°1.

Mon attention fut tout à coup attirée par les commentaires à voix haute que faisait la joueuse S. pendant qu'elle se préparait. Il s'agissait de considérations à propos du manque de chance qui l'accablait dernièrement du-





rant le jeu et combien ses coups sur le practice étaient meilleurs que ceux réalisés avec ses amis. Ses coups à l'entraînement, d'après ses dires, étaient absolument excellents, rien à voir avec les cochonneries qu'elle faisait pendant les tournois.

Son premier coup, faible et coupé (avec un slice) déclencha un autre flot de commentaires. À partir de ce moment-là et durant tout le parcours, ses observations, prononcées volontairement fort, ne furent interrompues que par une série presque discontinue d'insultes adressées aux balles, aux clubs, au temps, aux conditions du parcours et à tout autre élément ou personne, tenus pour responsables de ses erreurs.

Bien qu'un tel comportement ne favorisait évidemment ni la concentration ni le plaisir de jouer du groupe en-

tier, personne ne fit de commentaire.

Plus le temps passait et plus son attitude et son manque de contrôle se détérioraient et aux environs du trou N°9, cela s'était désormais transformé en une sorte d'exaltation, laquelle atteignit son apogée lors d'un accès de violence, au moment où S. prit conscience du fait qu'elle était en train de faire un mauvais parcours.

Dans un souci de clarté, il faut préciser que le nombre de coups correspondait malgré tout à son niveau, et donc à son handicap, mais pas à ses attentes.

Quand madame S. fit atterrir la balle dans le petit lac tout proche, après un putt pas particulièrement long ou difficile, elle proféra de nouveau une



série d'insultes hautes en couleurs de façon ininterrompue pendant plusieurs minutes. Enfin, la femme fit demi-tour et abandonna le terrain.

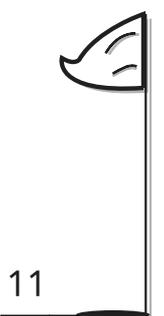
Si cette situation quasi théâtrale avait d'abord suscité un certain intérêt en moi, elle laissa rapidement place à la certitude que certaines des techniques que j'utilisais chaque jour dans d'autres domaines pourraient également être utiles aux joueurs de golf. Depuis, un certain nombre d'années se sont écoulées, au cours desquelles j'ai fait appliquer aux golfeurs, avec des résultats brillants, les techniques de concentration mentale : ces dernières leur permettent de choisir les sensations et les états d'âme les plus adéquats pour obtenir des résultats positifs et pour accroître en eux le plaisir de jouer.

C'est pour cette raison que, sans aller jusqu'à lui dédier ce livre, je suis quand même reconnaissant à madame S. de l'opportunité qu'elle m'a offerte il y a bien des années : celle d'étendre au monde du golf les techniques de communication du changement personnel. Sans le spectacle stupéfiant de comportements capables d'immobiliser le jeu et d'en dégrader la qualité, peut-être n'aurais-je jamais pensé à développer un tel sujet.

Pour conclure, je remercie l'équipe du GolfProgram – dont vous trouverez de chapitre en chapitre les conseils et les suggestions – pour les encouragements qu'elle a su me prodiguer au fil de l'élaboration de ce texte. C'est grâce aux tests effectués avec leurs élèves, sur le terrain, que j'ai pu vérifier et améliorer certains des exercices proposés dans ces pages.

Bonne lecture

MIGUEL ANTINOLO





Les conditions préalables

*« Jouer au golf est une question de pouces.
Les plus importants sont les six pouces qui
séparent vos oreilles. »*

ARNOLD PALMER

Pourquoi ne pas le dire ?

Pour améliorer leur technique, la plupart des joueurs amateurs et tous les joueurs professionnels s'en remettent aux maîtres et aux spécialistes de la discipline.

Pour corriger certains points précis dans leur jeu, ou pour revoir toute la technique du swing, ils en arrivent même à fréquenter des centres prestigieux.

Détail curieux : en Italie, quand un joueur prend contact avec moi pour approfondir un certain aspect psychologique de son jeu, il préfère souvent garder notre relation secrète, convaincu que si ses amis venaient à l'apprendre, ils seraient tentés de se moquer de lui à grand renfort d'ironies sur sa santé mentale.

Évidemment, juger de la sorte une activité de formation mentale démontre un manque d'information qui confine à l'ignorance la plus grossière. Seules les cultures dans lesquelles on accepte sereinement que les performances sportives de bon niveau impliquent aussi une préparation mentale adéquate sont par la suite en mesure d'élaborer des attitudes qui constituent un véritable support pour le jeu.



En fréquentant certains clubs de golf, j'ai pu constater un changement manifeste d'attitude chez les joueurs quand on aborde le sujet de la formation mentale, individuelle ou collective. Même ceux qui, lors d'entretiens privés, démontrent un intérêt réel ironisent ou se montrent sceptiques quand il s'agit par la suite de l'évoquer en public.

Et une fois, même un professionnel qui nourrissait d'ambitieux projets de carrière en arriva à dire à un de ses collègues qui participait à un cours de Golf Mental : « Moi, je ne suis pas fou au point de faire des trucs de ce genre. »

Il faut souligner, et cette donnée est intéressante, que cette personne avait sur le terrain de jeu et dans ses relations avec les autres au sein du club, de grands problèmes comportementaux.

En général, la compréhension que des éléments mentaux puissent représenter un véritable obstacle à une excellente performance est l'apanage exclusif des joueurs qui peuvent déjà s'enorgueillir d'une certaine expérience personnelle en ce qui concerne le changement et l'amélioration de leur comportement. Une autre donnée significative est le fait que la plupart des joueurs qui se rapprochent des techniques mentales sont des professionnels déjà en contact avec la réalité des formations internationales, ce qui leur a permis de vérifier la validité des modèles de pratique et de progression utilisés par les grands joueurs.

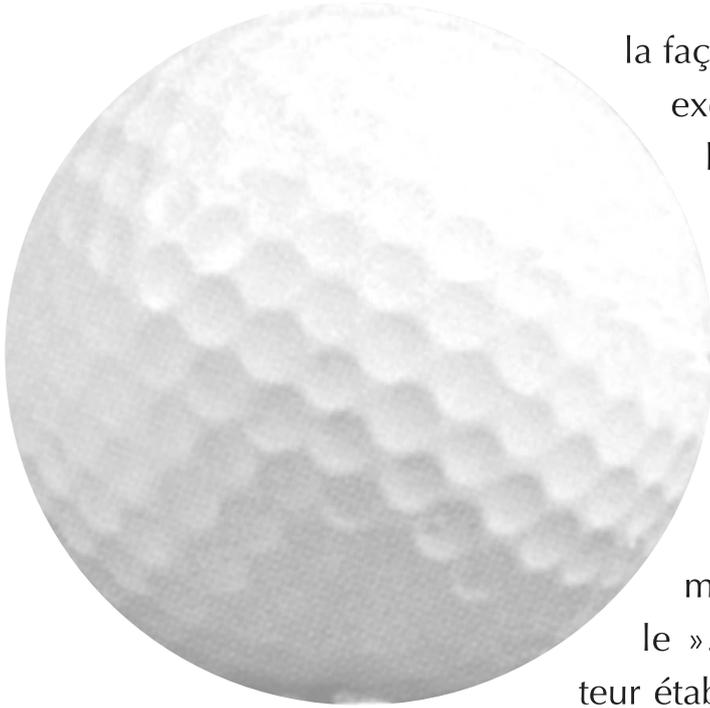
L'intérêt du livre

Ce livre a pour objectif de former au jeu mental du golf pour faire de ce sport l'occasion d'un apprentissage et permettre aux passionnés d'obtenir ainsi des résultats positifs dans le jeu, et peut-être aussi dans d'autres domaines de la vie.

Le manuel et les exercices contenus ici ont été conçus pour fournir aux joueurs qui le désirent et qui sont disposés à s'entraîner un programme de formation visant à améliorer leur attitude mentale dans la pratique du golf.

Vous pourrez suivre l'ensemble, certains, ou aucun des exercices proposés : les résultats seront, naturellement, directement proportionnels à la persévérance et à la détermination mises dans cette entreprise. En général,





la façon dont vous vous confronterez à ces exercices représentera un critère d'évaluation de votre style d'apprentissage et de l'amélioration de votre jeu.

Des personnes différentes agissent de façons tout aussi différentes en ce qui concerne le « comment » et le « quand » de l'apprentissage et ce manuel entend vous offrir l'opportunité de devenir vous-mêmes les observateurs de votre « style ». L'auteur souhaite que chaque lecteur établisse avec le livre une relation absolument personnelle et unique grâce à laquelle il

pourra enregistrer, classer et approfondir ses propres convictions sur le jeu mental du golf.

En même temps, chaque joueur pourra se construire, avec l'aide des exercices, son propre « manuel personnel ». En sélectionnant et en combinant ses propres réflexions avec les résultats pratiques obtenus à travers les exercices, il pourra élaborer des séquences et des combinaisons qui reflètent son style personnel et l'aident à mieux le développer.

Ce qui est important, c'est que ce manuel a été conçu pour être utilisé pour le perfectionnement du jeu mental personnel, de manière autonome et intime, avec des rythmes et des temps absolument personnels.

Partir du bon endroit

Partons du principe qu'indépendamment de votre handicap vous maîtrisiez le « swing », obtenu avec le temps, à force de jouer et de vous entraîner.

Vous vous l'êtes approprié avec ou sans l'aide d'un professeur, peut-être en écoutant les conseils d'amis plus expérimentés, ou en lisant des livres ou des revues, et sans aucun doute, dans une certaine mesure, en regardant à la télévision le golf pratiqué par les plus grands champions.



Vous savez donc déjà quoi faire de vos mains, et de votre corps, quand vous exécutez votre « swing ». Voilà, ici, nous nous intéresserons à *ce que vous pouvez faire avec votre esprit*. Et vous établirez vous-même ce qui est le plus efficace pour vous et votre jeu.

Souvenez-vous également qu'il n'y a pas de façon correcte ou non d'utiliser ce manuel : vous pourrez suivre l'ordre des exercices qui vous est proposé, ou alors suivre vos intérêts et vos exigences personnelles, en identifiant le ou les domaines qui présentent les difficultés les plus pénalisantes pour vous et en vous employant à les dépasser à l'aide des exercices adaptés.

Écrire et dessiner

La plupart des exercices comportent des espaces vides dans lesquels écrire des considérations personnelles ou répondre à certaines questions, ce qui permet de favoriser une prise de contact avec ses propres pensées ou ses convictions en ce qui concerne le jeu mental au golf.

Si vous préférez ne pas salir les pages du livre (gardez à l'esprit cependant que ce livre a été pensé pour être complété par vos réponses, une raison plus que valable pour laisser de côté ce genre d'hésitations !), vous pourrez aussi écrire sur des feuilles séparées. Si vous avez l'intention de vous servir des espaces prévus, il est vivement recommandé d'utiliser un crayon à papier et de garder une gomme à portée de main, de façon à pouvoir modifier si besoin vos notes, remarques et réponses.

Dans de nombreux exercices, l'espace laissé en blanc est destiné à la réalisation de simples dessins en couleurs. L'importance de l'exercice ne réside pas dans la beauté du dessin, mais plutôt dans sa capacité à représenter vos pensées et vos sensations.

Vous ne devrez jamais juger vos dessins « moches » ; pensez en revanche que tous ceux que vous aurez réalisés vous serviront à atteindre les objectifs que vous vous êtes fixés. Seuls, en tête-à-tête avec le manuel, vous pourrez ainsi laisser libre cours à votre « style » pictural. Concernant la technique, il n'y a aucune limite : crayons de couleur ou feutres, et toutes les couleurs que vous désirez.



Dans l'hypothèse où vous trouveriez que l'espace réservé à l'écriture et aux dessins est insuffisant, vous pourrez utiliser des feuilles de types et de dimensions variés, à condition de respecter la séquence prévue.

Niveau de difficulté des apprentissages et des exercices

Les apprentissages et les exercices ont été conçus pour être réalisés, utilisés et exploités par la majorité des joueurs amateurs qui souhaitent améliorer leur jeu mental.

Certains exercices sont assez difficiles, tandis que d'autres sont d'une exécution élémentaire ; la réalisation et la maîtrise de ces derniers vous servira de tremplin pour affronter ensuite ceux plus complexes. L'expérience des joueurs qui complètent la formation est toujours très positive, alors soyez constants, et vous serez récompensés.

Le travail individuel qui est en général entrepris avec les joueurs professionnels – et qui comprend une planification à long terme – prévoit un nombre plus élevé d'exercices d'une plus grande complexité. Ces personnes ont clairement en tête les objectifs qu'elles désirent atteindre, et c'est cela qui les pousse à s'investir longtemps et avec assiduité dans la formation mentale du golfeur.

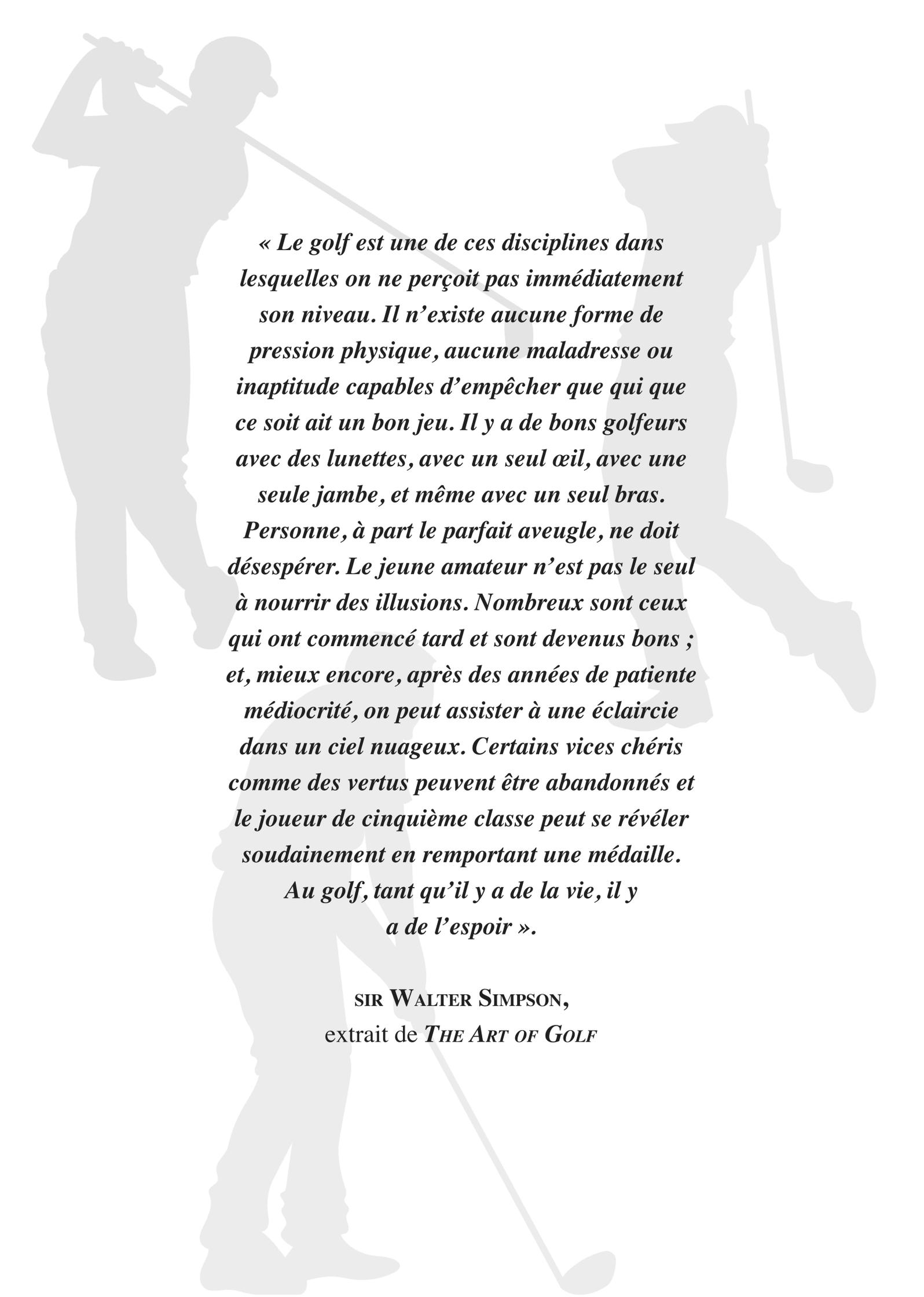
Mais en toute honnêteté, il n'est pas exclu que ce manuel puisse s'avérer également utile pour quelques joueurs professionnels...

Avertissement

Il peut arriver que dans la perspective de programmer votre esprit pour mieux jouer au golf, cela ait pour effet d'améliorer également d'autres aspects de votre vie, pour lesquels vous utilisiez des stratégies de pensée inadéquates.

L'idée que cela puisse représenter une valeur ajoutée à la réalisation des exercices contenus dans ce manuel est pour moi un motif de grande satisfaction.





« Le golf est une de ces disciplines dans lesquelles on ne perçoit pas immédiatement son niveau. Il n'existe aucune forme de pression physique, aucune maladresse ou inaptitude capables d'empêcher que qui que ce soit ait un bon jeu. Il y a de bons golfeurs avec des lunettes, avec un seul œil, avec une seule jambe, et même avec un seul bras. Personne, à part le parfait aveugle, ne doit désespérer. Le jeune amateur n'est pas le seul à nourrir des illusions. Nombreux sont ceux qui ont commencé tard et sont devenus bons ; et, mieux encore, après des années de patiente médiocrité, on peut assister à une éclaircie dans un ciel nuageux. Certains vices chéris comme des vertus peuvent être abandonnés et le joueur de cinquième classe peut se révéler soudainement en remportant une médaille. Au golf, tant qu'il y a de la vie, il y a de l'espoir ».

SIR WALTER SIMPSON,
extrait de *THE ART OF GOLF*



LE MENTAL DU GOLFEUR

UNE MÉTHODE RÉVOLUTIONNAIRE POUR S'ENTRAÎNER À GAGNER
(ET À JOUER AVEC TOUJOURS PLUS DE PLAISIR) EN S'APPUYANT
SUR L'EXTRAORDINAIRE POTENTIEL QUE CONFÈRE UN
POSITIONNEMENT MENTAL ADÉQUAT.

À travers un système d'exercices et de techniques visant à développer la capacité de concentration et de « mise au point » des objectifs, cet ouvrage enseigne à chacun comment programmer au mieux son propre jeu « mental » afin de le rendre le plus efficace et fiable possible (et pour qu'il en soit de même pour le jeu disputé concrètement sur le terrain).

Ce livre présente une méthode qui permet aux joueurs, quels que soient leurs niveaux et expériences, d'être toujours dans leur meilleur jour et ce en augmentant leur potentiel, la confiance en leurs capacités et leur habileté à se divertir tout en maintenant un « niveau d'excellence » même dans les moments de forte pression.

MIGUEL ANTINOLO est entraîneur diplômé en Programmation Neuro-linguistique. « Coach mental » auprès de professionnels et de sportifs de haut niveau en Europe et en Amérique latine, il a produit et réalisé des émissions télévisées à propos des techniques du « jeu mental » dans le sport. Il tient dans le monde entier des conférences et des cours sur le mental dans le golf et le bridge. Il est aussi consultant dans le cadre des programmes du Fonds Social Européen pour la communication en entreprise.

