

GOLF

PSYCHOLOGIE DE LA PERFORMANCE

LA PREPARATION MENTALE



MICHEL LE HER

Michel Le Her

Golf. Psychologie
de la performance

La préparation mentale

© Michel Le Her, 2022

ISBN numérique : 979-10-405-1137-3

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

L'AUTEUR

Michel Le Her a été Maître de Conférences et a enseigné la psychologie de l'apprentissage et de la performance en Faculté des Sports. Professeur Agrégé d'Éducation Physique et Sportive, Docteur en Psychologie il a publié un premier livre sur les aspects psychologiques de l'apprentissage du golf aux Éditions Vigot, préfacé par Gwladys Nocera, élue meilleure joueuse Européenne en 2008. Par ailleurs il a publié quelques articles sur les aspects mentaux de l'apprentissage du golf dans des revues scientifiques spécialisées.

Michel Le Her a aussi participé à différents travaux sur le golf des enfants avec son ami Didier Nocera, ancien Responsable National du golf scolaire à la FFG.

Son meilleur handicap a été de 6 et il est aujourd'hui membre du Dinard Golf Club.



INTRODUCTION

L'accès à la haute performance suppose de franchir un certain nombre de filtres. Il y a déjà 40 ans, Raymond Thomas dans un livre s'intitulant la Réussite Sportive proposait une schématisation simple de ce trajet. Le premier filtre était le filtre sociologique. On ne devenait pas golfeur de haut niveau en provenant d'un milieu populaire, tout comme on avait peu de chances d'appartenir à l'équipe de France d'haltérophilie si l'on avait des parents de milieu aisé. Les choses ont changé avec la démocratisation des sports et des loisirs même s'il subsiste encore des différences sociales d'accès aux pratiques sportives. La seconde barrière que proposait l'auteur était une barrière physique ou physiologique. Pour lui on ne pouvait pas accéder à un bon niveau si l'on ne possédait pas les ressources physiques adaptées à un type de pratique. Par exemple, sans une bonne endurance, fortement déterminée par la génétique, il était impossible (et il est encore impossible) de faire un marathon en 2 h 20. Ceci est vrai dans les sports fortement saturés en qualité physiques de type énergétique mais l'est moins quand la bonne performance dépend de multiples facteurs comme au golf. Il y faut de la coordination, de l'élasticité musculaire, de la force explosive, un peu d'endurance et si l'une des qualités est absente le joueur peut encore espérer de bonnes performances. Raymond Thomas proposait comme 3e et dernier filtre d'accès à la haute performance, les facteurs psychologiques. Ce sont eux qui en limitent l'atteinte ou qui le permettent. Depuis, de nombreux chercheurs et de nombreux entraîneurs ont prouvé la véracité de ces propos et ils disent tous que ce qui différencie le bon joueur de niveau national et les meilleurs mondiaux c'est le « facteur psy ».

Si ces facteurs mentaux jouent un rôle crucial au haut niveau, ils sont également importants à des niveaux inférieurs. À qualités techniques ou physiques égales, un joueur de club doté d'une bonne approche psychologique sera beaucoup plus performant que les autres. Certains sont même capables de compenser des lacunes techniques ou physiques car ils sont dotés d'un psychisme adapté à la compétition.

Le but de cet ouvrage est de présenter au plus grand nombre ce qu'est un psychisme adapté à la compétition et quels sont les moyens pour l'améliorer. Pour ce faire il s'appuie sur les travaux des chercheurs en psychologie du sport. Ces travaux existent depuis plus de 50 ans dans les pays anglo-saxons et sont accessibles en Europe quand ils ne sont pas produits sur notre continent. Mais cet ouvrage s'appuie aussi sur les écrits des préparateurs mentaux ou consultants en psychologie du sport et qui ont travaillé avec les athlètes de haut niveau. Plusieurs sont des spécialistes du golf et prodiguent leurs conseils à de nombreux golfeurs internationaux. Il faut noter d'ailleurs que beaucoup de ces spécialistes sont à la fois universitaires et coachs du mental, tout comme les meilleurs entraîneurs sont au courant aujourd'hui des derniers développements de la science dans tous les domaines de la performance.

Les stages ou sessions d'amélioration des habiletés mentales se fondent tous sur la même logique. Dans un premier temps, il s'agit de présenter ce que sont les habiletés mentales et leur importance dans la performance. Dans un second temps on évalue ces habiletés puis on enseigne les techniques d'amélioration. Ce livre sera construit de la même manière. Chaque chapitre commencera par une présentation d'une habileté mentale et de son importance puis envisagera les moyens de l'améliorer en enfin proposera un ou des moyens simples de l'évaluer.

Il s'agit donc dans un premier temps d'un ouvrage de vulgarisation scientifique portant sur la psychologie de la compétition qui présentera ce que sont les facteurs mentaux de la performance au golf, à la lumière des travaux de la science. Beaucoup de ceux-ci portent sur le golf car c'est un champ d'étude fort développé outre-Atlantique, mais d'autres portent sur diverses spécialités sportives car les exigences mentales de la haute performance sont communes à beaucoup de sports. Il s'agit aussi de proposer des solutions pratiques d'amélioration de ces qualités mentales. Ces solutions sont diverses. Dans un certain nombre de cas ce sont des prescriptions qui relèvent du bon sens et qui touchent parfois à la philosophie éducative. Dans d'autres cas ce sont des exercices proprement dits, c'est-à-dire des techniques de développement des habiletés psychiques.

Le livre commence par une présentation des aspects mentaux de la haute performance au golf (chapitre I) avant de développer ce qu'est la préparation

mentale en sport (chapitre II) et de la décrire à l'aide d'une modélisation des habiletés mentales. Ce modèle servira de cadre de présentation au reste de l'ouvrage. Les chapitres III, IV et V présentent ce que le modèle appelle les **habiletés mentales de base** (la conscience de soi, l'estime de soi et la fixation de buts). Ce sont les habiletés qui fondent le socle de la performance et qui se travaillent tout au long de la vie. Les chapitres VI, VII, VIII, IX et X envisagent les **habiletés mentales de performance** (la gestion de l'anxiété, de la confiance en soi, de la concentration et de l'énergie mentale), c'est-à-dire celles que tout joueur met en œuvre au moment même de performer. Le chapitre IX, qui s'intitule la pleine conscience aurait pu être intégré au chapitre VIII car il a trait à la concentration, mais il revêt une telle importance aujourd'hui que nous lui avons réservé un chapitre à part entière. La troisième partie envisage 3 aspects un peu différents des précédents mais qui ont leur importance dans l'accès à la performance. Il s'agit de la préparation précompétitive (chapitre XI), de l'importance de la forme physique sur le mental (chapitre XII) et du golf des parents et des enfants (chapitre XIII).

Enfin, cet ouvrage s'adresse aux joueurs, aux entraîneurs et aux parents. Nous avons tenté de vulgariser des connaissances scientifiques pour les rendre accessibles à tous. Quand certains aspects nous paraissaient un peu plus ardues nous les avons encadrés, nous avons titré ces encarts « pour aller plus loin » et le texte est en italique. Quand il s'agit d'exercices ou de conseils les encarts sont titrés « exercice ».

PARTIE I

LES ASPECTS MENTAUX DE LA HAUTE PERFORMANCE

Ce qui fait la différence entre un bon et un excellent athlète, toutes choses égales par ailleurs, c'est la sphère mentale et les grands titres se jouent sur cet aspect. On connaît bien aujourd'hui les facteurs qui font la différence et ils font l'objet d'un entraînement spécifique que l'on appelle l'entraînement mental.

Chapitre I : Les facteurs mentaux de l'expertise

Chapitre II : la préparation mentale

CHAPITRE I

LES FACTEURS MENTAUX DE L'EXPERTISE SPORTIVE

Tout le monde s'accorde sur le fait que le golf est un sport dans lequel le psychisme joue un rôle important. Les discussions portent souvent sur les parts respectives de la technique, de la tactique, de la psychologie, du physique. En fait ces questions de pourcentage n'ont aucun sens. Pourquoi ? Tout simplement parce qu'on ne peut dissocier chacun de ces aspects et qu'à l'occasion de chaque coup, le golfeur met en jeu ses qualités techniques, tactiques, physiques et, bien entendu, ses qualités psychologiques. Mais analysons un peu cet aspect mental.



Quand un joueur choisit un fer 7 pour attaquer le dernier green de sa compétition du dimanche, il s'est d'abord concentré sur les conditions de jeu, sur la distance qui le sépare du drapeau, sur les obstacles, sur la position du drapeau. S'il est d'un très bon niveau il a aussi choisi une trajectoire de balle et un endroit où la faire atterrir. Ce choix est issu de la connaissance qu'il a de ses possibilités et de la confiance qu'il a en son habileté à réaliser le coup. Au moment de lancer son mouvement, il aura tenté de maîtriser l'excitation ou l'anxiété qui le gagne car il est en position de réaliser un bon score, mais il y a encore l'obstacle d'eau à franchir. Pour maîtriser cette émotion il va peut-être tenter de bloquer d'éventuelles pensées négatives qui tentent de se frayer un chemin dans son esprit et il va faire le vide ou tout simplement ne penser qu'à la cible.

Voilà autant d'opérations mentales que chaque joueur peut vivre lors de ses confrontations au terrain ou à des adversaires. Toutes ces opérations relèvent de ce que l'on appelle le mental.

On voit donc qu'il est inutile de tenter de chercher à savoir si le psychisme a plus d'importance que la technique ou moins d'importance que la tactique. Tout simplement, il n'y a pas de coup de golf sans mental, tout comme il n'y a pas de coup de golf sans la mise en jeu d'une technique.

Néanmoins tous les experts s'accordent à dire que ce qui fait vraiment la différence au plus haut niveau, tout comme au niveau amateur, c'est le « facteur psy ». La haute compétition est tellement difficile et objet de tant d'enjeux que ceux qui réussissent sont souvent ceux qui maîtrisent le mieux leur psychisme, leurs émotions. C'est la raison pour laquelle beaucoup de ces experts, mais aussi de plus en plus de golfeurs amateurs, font appel à des psychologues du sport ou à des préparateurs mentaux. Nous verrons un peu plus loin dans le chapitre II, en quoi réside cette distinction.

Auparavant nous allons analyser plus en détail ce que sont la haute performance et les conditions, en particulier psychologiques, qui permettent d'y parvenir.

1 - l'excellence en sport.