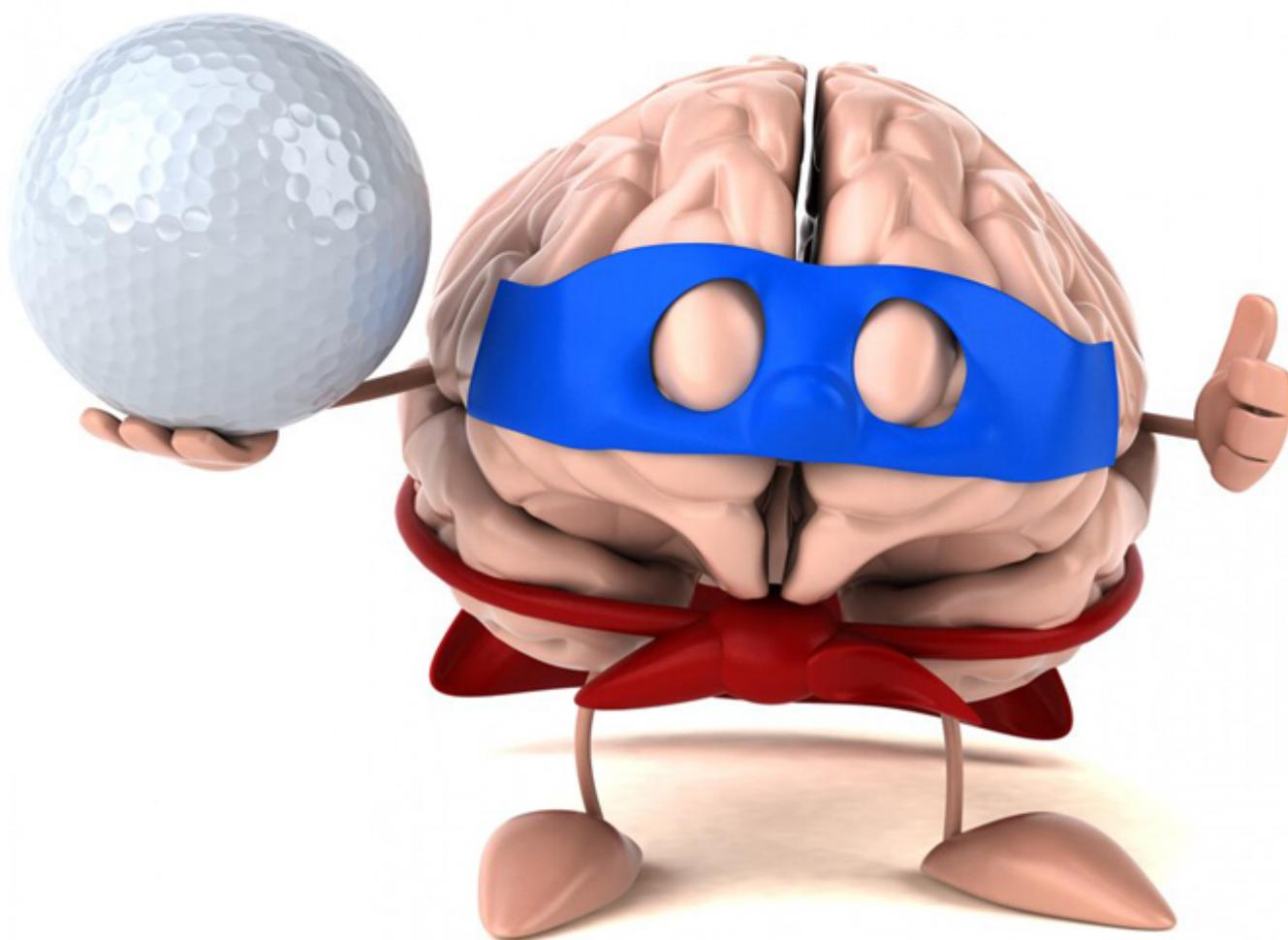


Pensez bien, vous jouerez bien
Conférence & stage



ÉCO DOMAINE DE
BELLE DUNE
GOLF DE LA BAIE DE SOMME • FRANCE



Demandez aux golfeurs quel est le pourcentage du mental dans le jeu, les réponses oscillent entre 50 et 90 %. Pour autant, est-ce les joueurs consacrent, les même pourcentages de leur temps d'entraînement à travailler l'aspect mental du jeu ?

Évidemment non ! Ils se contentent de taper des milliers de balles en espérant atteindre la technique parfaite. Celle qui sera si bonne qu'elle palliera toutes les éventuelles insuffisances mentales.

Mais pourquoi ne pas travailler directement le mental si celui-ci revêt une telle importance ?

La réponse est simple : ils ne savent ni comment fonctionne leur cerveau, ni qu'il est possible d'en améliorer le rendement.

Ils pensent qu'il est plus aisé de corriger un problème mécanique dont ils croient identifier la cause que de résoudre un problème mental dont ils ne connaissent ni l'origine ni le remède, ni, parfois, l'existence.

Pourtant celui qui veut contrôler la balle doit, avant tout, apprendre comment son cerveau fonctionne et comment l'utiliser au moment opportun. Dans ce domaine tout le monde peut égaler les meilleurs.

Le Golf de Belle Dune vous accompagne dans le développement de vos performances et vous propose une conférence et un stage sur le thème **Golf & Mental : Comment utiliser votre cerveau pour améliorer votre jeu**

Conférence

le 17 septembre à 18h

Au golf la majorité des efforts consentis est porté sur l'acquisition de compétences techniques. Ces compétences sont une base obligatoire pour la réussite. Personne ne met cela en doute. Cependant elles sont très loin d'être les seules requises. En effet, lorsque vous vous apprêtez à jouer, vous ne faites pas que mettre votre corps en mouvement pour utiliser votre technique.

D'abord, vous percevez la situation avec vos cinq sens, et réagissez émotionnellement. Vous pensez, vous réfléchissez, et analysez pour prendre des décisions. Consciemment ou pas, vous vous parlez à vous-même et créez des images que vous visualisez en interne. Ensuite, seulement, vous frappez la balle. Puis en regardant votre balle voler, quand elle vole, vous évaluez ce que vous venez de faire en portant des jugements de valeurs qui créent chez vous des émotions et des souvenirs plus ou moins positifs.

Ce processus complexe est appelé **acte moteur**. Cela désigne l'ensemble des comportements mis en place par un golfeur pour frapper une balle et dont la technique gestuelle n'est qu'un des éléments. Le problème c'est que cette technique, quelle qu'elle soit, si bonne qu'elle pourrait être, ne sera jamais exploitable si l'acte moteur est mal conçu ou mal exécuté.

Autrement dit : **Pour jouer correctement au golf, il faut penser correctement avant, pendant, et après l'exécution du geste.**

Pensez bien et vous jouerez bien.

L'inverse est tout aussi vrai et, malheureusement, pour la plupart des golfeurs, c'est le cas le plus fréquent. Au golf, le score est le reflet exact de l'acte moteur.

Les questions qui se posent sont les suivantes : **Comment et quoi faire pour bien penser sur un terrain de golf afin de performer au mieux de nos capacités ?**

Mais aussi :

- Qu'est-ce que la concentration ?
- Comment prendre des décisions au moment opportun ?
- Quels sont les objectifs générateurs de succès ?
- Qu'est-ce qu'un état de performance ?

Et encore :

- Quels sont mes points forts,
- Comment apprendre et m'entraîner pour progresser de façon linéaire et rapidement ?

Ce sont ces points qui seront présentés et développés par nos conférenciers lors de ce rendez-vous unique.

Durée : 1h30

Tarif : gratuit et ouvert à tous

Avec **Jean-Philippe Vaillant**. Coach et préparateur mental de joueurs de golf et de tennis professionnels sur les circuits internationaux (ATP, WTA, European Tour et le Ladies European Tour) Jean-Philippe Vaillant intervient comme conférencier et est auteur de nombreux ouvrages sur la performance sportive comme « Golf, vous êtes bien meilleurs que vous ne le croyez » aux éditions Mental Gagnant.

www.metalgagnant.com

Et **Nathalie Nolen**. Thérapeute Sophro-analyste à Amiens et coach mental au golf de Belle Dune. Maître praticien en PNL (Programmation Neuro-Linguistique), praticien en DNR (méthode de restructuration neurologique profonde utilisant l'EMDR, l'EFT...) et certifiée coach mental « *Mental Gagnant* ». Elle enseigne également la Méditation de Pleine Conscience.

www.coachmental-golf.fr