

4h30 c'est la durée max d'une partie de golf.

30 à 45 min c'est le temps de concentration effectif durant une partie

60 000 C'est le nombre de pensées que notre cerveau traite chaque jour.

Il est donc important de penser à des idées bien précises et qui fonctionnent pour votre jeu !

Pour cela, je vous propose d'identifier des phases claires et définies afin de catégoriser vos pensées.

On peut imaginer qu'elles représentent des pièces de votre maison : cuisine, salon, chambre etc...
Vous ne prenez pas votre douche dans votre cuisine, comme vous ne dînez pas dans votre salle de bains !

3 phases sont à identifier :

**PIECE A
PENSER**

Ligne de décision

- Espace de réflexion : Ce sont principalement les facteurs extérieurs (lie, vent, distance, clef de swing), mais vous devez aussi déterminer avec quel type de coup vous êtes le plus confiant ! **SOYEZ EFFICACES et DECISIFS**

**PIECE A
JOUER**

- Espace de jeu : Il ne s'agit plus d'intellectualiser le swing. **Ressentez** ou **Ecoutez** ou **Imaginez**. Le swing de golf dure moins d'une seconde ! Vous ne pourrez pas faire 2 choses en même temps.

**PIECE A
MEMORISER**

- Espace d'après coup : Le résultat est là ! Il est soit + ou -
C'est l'espace le plus important car il influence le cours du jeu qui va suivre. Le golf est un jeu de frustration, il est donc important de s'y préparer.

Vous devez vous concentrer sur le processus de **JEU** et non sur le **RESULTAT**. Si vous portez votre attention sur la procédure alors le résultat viendra de lui même.

En d'autres termes : « **DITES-LE, DECIDEZ-LE, FAITES LE !** »

Souvenez-vous que : « Le coup le plus important c'est le prochain ! » (Jack Nicklaus)