



Section Juniors



LA COMPÉTITION



**COMMENT LIBÉRER
SON POTENTIEL ?**

I Introduction

Comment utiliser ce carnet

La compétition, un plaisir

L'entraînement

La démarche

La condition physique

L'objectif en toile de fond

II AVANT

L'organisation

Prévoir les déplacements

La préparation matérielle

L'étalonnage des clubs

Le parcours de reconnaissance

III DANS LE CŒUR DE L'ACTION

Comment aborder la compétition

L'arrivée sur les lieux

L'échauffement

L'attitude

Le langage du corps

L'esprit du jeu

La routine de jeu

A la recherche d'une clé

Le stress

IV APRES

L'analyse de parcours

L'entraînement : la réglé des 3/3

La récupération

V Conclusion

INTRODUCTIONCOMMENT UTILISER
CE CARNET

Ce carnet est le deuxième volet du carnet du Jeune Golfeur « s'entraîner ».

Il m'appartient et je le personnalise. Il regroupe un ensemble d'informations sur la manière d'aborder la compétition.

Je ne le lis pas comme un livre. Je l'utilise plutôt comme un carnet de route qui m'accompagne tout au long de mes compétitions.

Je réponds aux questions que je me pose et j'écris ce qui me semble important et qui pourrait me servir dans mon jeu.

NOM : _____

PRENOM : _____

Date et signature

LA COMPÉTITION

UN PLAISIR

La compétition est avant tout une source de plaisirs : le plaisir de se surpasser, de vivre des émotions et de mieux se maîtriser. C'est le plaisir de jouer, jouer avec soi, le terrain et les autres dans le respect des règles et des règlements. C'est un défi permanent.

Cependant, si je décide de jouer en compétition, je dois accepter à l'avance de gagner et de perdre.

Evidemment, je trouve plus de plaisir en faisant des pars et des birdies qu'en faisant des bogeys et des doubles.

Le problème est de se focaliser sur le résultat et ne penser plus qu'à ça, au lieu de se concentrer sur mon jeu.

Ce dont je suis sûr, c'est : plus je m'entraîne sérieusement et plus mes résultats sont bons.

Je pense à ce que j'ai à faire et pas au résultat !

La compétition, c'est aussi s'imprégner des valeurs :

Respect / Amitié

Humilité / Sincérité

Patience / Contrôle de soi

Persévérance / Volonté

J'ai l'esprit golf !

Si tu ne veux pas perdre, ne joue pas...

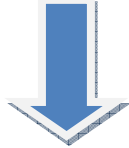
L'ENTRAÎNEMENT LA DÉMARCHE

En période de compétition, il ne s'agit plus de taper au practice pendant des heures (répétition technique) pour s'entraîner.

Je sépare en 3 ma séance, ce que je faisais déjà :

1. Echauffement musculaire sans club (du haut vers le bas ou l'inverse) et avec club : c'est l'éveil des sens
2. Travail technique : j'améliore mon mouvement
3. Concours, challenge, évaluations.

C'est la **3ème phase** qui est importante en période de compétition.
Car je dois me rapprocher le plus possible de la compétition.



Je trouve des situations d'entraînement variées avec une qualité d'implication sur chaque balle (comme en compétition)

Mais aussi je fais des **parcours** avec une balle (évaluation, thèmes de travail, style compétition) avec chaque balle frappée avec 100 % d'implication et d'attention



Je mets en place sur chaque balle ma routine de jeu* :

- Prise d'information : analyse de la situation
- Décision : être sûr de mon coup, m'y tenir !
- Action : je laisse faire car je sais comment faire, je ne pense plus qu'à la mettre au drapeau

*voir chapitre sur la routine de jeu

ENTRAÎNEMENT

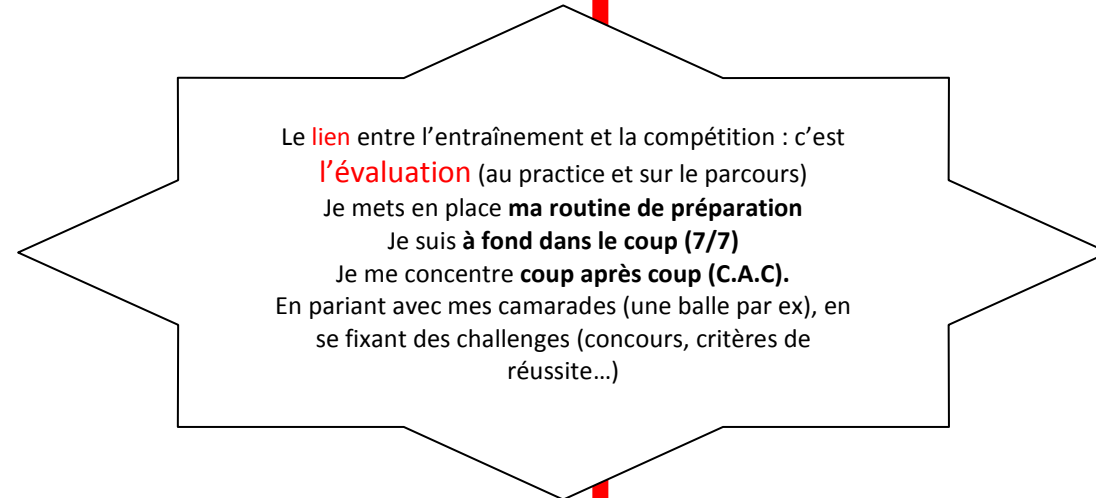
Me perfectionner : bien me connaître

Phase 1 : **je sais ce que je viens faire et comment le travailler** (exercices, situations de terrain...) : c'est la répétition technique

Phase 2 : **l'évaluation** (compét, x balles sur 10 à x mètres ou autres)

En période de compétition :

Temps Phase 1 < temps phase 2



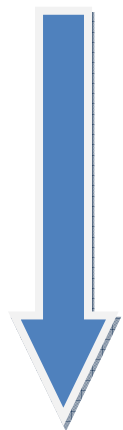
Remarque : quand je fais un concours, je respecte le moment où je suis devant la balle (je sais quel type de trajectoire je veux faire et comment jouer). Ce moment de préparation est court et je le respecte : c'est un **moment sacré** ! Avant et après, je peux rire et plaisanter ...

COMPÉTITION

Réussir : se maîtriser

LA CONDITION PHYSIQUE

L'utilisation du « sport tester* » en situation de jeu montre qu'il y a une grande activité cardiaque tout au long du parcours (notamment lors des montées vers un départ ou même en situation de stress).



la respiration !!!

la respiration !!!

Souffler (expirer) profondément permet de descendre rapidement son rythme cardiaque

J'ai encore le temps pour améliorer ma condition physique en faisant des footings réguliers. Cela me permettra de récupérer plus rapidement après un effort.

Après le parcours, je pense à m'étirer au **maximum (en associant la respiration)**. C'est maintenant que je dois le faire et pas seulement le jour de la compétition.

Je profite des conseils ou des programmes de mon pro/entraîneur.

**Des électrodes sont placées sur la poitrine et sont reliées à une montre qui indique la fréquence cardiaque.*

L'OBJECTIF EN TOILE DE FOND

LA DÉMARCHÉ

Se fixer un objectif :**1. Résultat**

Pour se fixer un objectif de résultat, il est nécessaire de connaître le niveau de jeu que cela représente. Exemple : je souhaite me qualifier au 2^{ème} tour du championnat Suisse, quels étaient les scores nécessaires pour se qualifier les 2 dernières années ? Une fois l'objectif de résultat défini (exemple : gagner le championnat Suisse), il est capital de le « mettre de côté dans sa tête » (en toile de fond). Le résultat, je ne le maîtrise pas. En revanche, ce que je peux maîtriser, c'est la façon d'y arriver. A travers l'attitude.

2. Attitude

Quelle attitude dois-je avoir ?

Quels sont les moyens qui vont me permettre de performer ?

- Positif (dégager tout ce qui a de positif dans mon jeu et dans mon attitude)
- Calme, patient. Je reste concentré sur chaque coup. IM CAC.
- Je dois pouvoir répondre aux trois questions par oui : est-ce que je suis bien : physiquement ? mentalement ? techniquement ?
- Au championnat Suisse, je fais avec ce que j'ai. Je ne vais pas commencer à « bricoler » mon swing !

Se servir d'une compétition comme une préparation ?

Cela sert à :

1. s'évaluer pour mieux se connaître.

Je m'évalue dans les différents compartiments de jeu mais aussi mentalement et physiquement.

2. se régler, valider « ses clefs » mentales ou techniques

3. prendre confiance

FICHE D'OBJECTIF pour un tournoi

Qu'est-ce que je vais y faire ? (gagner ? finir dans les 10 ?.....)

Quel niveau de jeu cela représente ? en terme de score +7 ? + 5 ? +2 ? de moyenne. Je me réfère aux scores de l'année dernière pour avoir une idée plus précise.

Où j'en suis actuellement ? Quels scores ai-je fait lors des dernières compétitions ?

Qu'est-ce que j'ai à faire maintenant pour atteindre le niveau de jeu que je me suis fixé ?

- Techniquement :

- Physiquement :

- Mentalement :

*Un objectif doit être **précis, concret, simple, clair, réalisable, mesurable et réactualisable.***

FICHE D'OBJECTIF pour un tournoi

Qu'est-ce que je vais y faire ? (gagner ? finir dans les 10 ?.....)

Quel niveau de jeu cela représente ? en terme de score +7 ? + 5 ? +2 ? de moyenne. Je me réfère aux scores de l'année dernière pour avoir une idée plus précise.

Où j'en suis actuellement ? Quels scores ai-je fait lors des dernières compétitions ?

Qu'est-ce que j'ai à faire maintenant pour atteindre le niveau de jeu que je me suis fixé ?

- Techniquement :

- Physiquement :

- Mentalement :

*Un objectif doit être **précis, concret, simple, clair, réalisable, mesurable et réactualisable.***