GUIDE

PERFORMANCE

LIGUE DE GOLF
BOURGOGNE
FRANCHE-COMTE

21 Rue du golf - 21200 Beaune Levernois

Tel : 03 80 25 09 72

contact@liguegolfbfc.org – https://liguegolfbfc.org

Table des matières

1. Objectifs du guide 3

2. Définition 3

3. Les facteurs de la performance 3

3.1 L'Evaluation 3

3.1.1 L'Evaluation initiale 3

3.1.2 L'Evaluation régulière 3

3.2 La mise en place d'objectifs 4

3.3 Le facteur technique 4

3.4 L'entraînement 5

3.5 Le matériel 5

3.6 Le facteur physique 6

3.7 Le facteur mental 7

3.8 Le facteur social 7

3.9 Le facteur technicotactique 8

3.10 Les facteurs non contrôlables 8

4. Conclusion 9

1. Objectifs du guide

Le guide que nous avons créé cette année a pour objectif d'apporter aux jeunes golfeurs de Bourgogne Franche-Comté et à leurs parents les éléments intrinsèques et extrinsèques nécessaires pour comprendre les clés de la performance golfique.

Il vient en complément des autres guides déjà mis à votre disposition sur le site de la ligue.

2. Définition

Souvent, les notions de performance et de résultat sont confondues alors qu'en fait elles sont liées : la seconde étant la conséquence de la première. Les jeunes golfeurs ont tendance à se focaliser sur le score, le résultat alors qu'ils devraient voir plus large. La performance se rattache à un processus qu'ils vont mettre en place pour atteindre un résultat.

Cela doit malgré tout rester ludique et le plaisir du jeu doit primer. Attention de ne pas basculer dans une course obsessive à l'amélioration.

Quels sont donc les facteurs qui entrent en jeu et permettent d'optimiser la performance ?

3. Les facteurs de la performance

3.1 L'Evaluation

3.1.1 L'Evaluation initiale

Il est difficile de changer précisément ce qui n'est pas mesuré.

Il est donc nécessaire d'avoir un point de départ, une photo de votre jeu du moment afin d'identifier vos forces et vos axes d'amélioration. L'idée est d'avoir une réelle prise de conscience de votre golf en général. Pour cela, rapprochez-vous du pro de votre club, il saura vous orienter sur la démarche à suivre.

3.1.2 L'Evaluation régulière

Il est essentiel de prendre l'habitude de faire vos statistiques après chacune de vos parties. Les indicateurs à suivre de près sont le nombre de fairways et de greens touchés en régulation, d'approche-putt réussis et le nombre de putts total. Cela vous permettra d'avoir une idée plus juste de votre performance comparée à celle ressentie émotionnellement. Pour vous aider, il existe aujourd'hui plusieurs applications mobiles de rentrée et d'analyse de statistiques disponibles sur les stores.

En voici quelques exemples :

- Spider Golf vous accompagne et vous guide dans votre progression. Il permet d'identifier vos points forts et vos points faibles, d'améliorer votre stratégie de jeu, de choisir et planifier et évaluer vos entraînements. En échange de la saisie de tous les coups lors de vos parties, l'application est en mesure de fournir des données sur les mises en jeu, les distances, les approches (selon le type, la distance ou encore la dispersion) et bien sûr le putting. Mais c'est également une application communautaire : en demandant en ami n'importe quel autre utilisateur, vous pouvez avoir accès à ses statistiques et ainsi vous comparez à lui.
  C'est une application payante.
- Seegolfstat : Application gratuite qui offre quasiment les mêmes possibilités.
- Decade : Application plus centrée sur la stratégie de jeu.
  Après avoir entré 5 tours, l'algorithme d'analyse de jeu de DECADE analysera continuellement votre profil statistique et le comparera aux milliers de tours de sa base de données. DECADE identifiera alors les points où vous perdez et gagnez des coups par rapport à vos concurrents.
  https://m.birdiefire.com/players

Cela permettra à votre entraineur d'avoir un retour d'informations très pertinent sur votre golf en partie amicale ou sous pression en compétition.

3.2 La mise en place d'objectifs

Une fois l'auto-évaluation réalisée, vous pourrez commencer à structurer des objectifs et ainsi à planifier votre saison. Avec des objectifs bien formulés et structurés, vous allez ainsi avoir un plan clair avec des étapes à atteindre. Cela vous apportera une réelle motivation car le fait de séquencer ses objectifs permet de voir le chemin parcouru. Pensez à célébrer vos victoires car elles constituent un socle solide pour votre confiance.

Faites également des bilans réguliers de vos progrès et, si nécessaire, ajustez votre plan. Restez flexible.

3.3 Le facteur technique

Une maîtrise technique très poussée et indispensable pour le haut niveau.

Elle consiste à maitriser les gestes et les postures relatifs au golf pour être plus régulier, à gagner en distance et en vitesse, à prendre encore plus de plaisir, mais surtout à éviter les blessures à court ou à long terme.

Le facteur technique englobe :

- La qualité des gestes
- La précision technique
- La vitesse d'exécution (qui dépend aussi de la qualité et précision des gestes et de la forme du moment)
- La variété technique (savoir réaliser différents coups : balle basse, coup punché …)

Les appareils technologiques (radar, plateforme de force, capteur au putting, application d'analyse de swing…) vous permettront d'avoir un retour très précis sur ce que vous faites et de mettre une image ou des chiffres sur votre ressenti.
Votre entraîneur définira avec vous le volume horaire à consacrer à tel ou tel compartiment de jeu.
De manière générale, sachez que pour atteindre le haut niveau et maintenir vos acquis, le volume d'entraînement horaire doit être conséquent. Un minimum de 8 heures hebdomadaire est préconisé.

3.4 L'entraînement

Il est important de varier les secteurs de jeu et amener différentes phases dans vos entraînements. Il y en plusieurs, mais en voici 3 que vous pouvez facilement introduire dans vos sessions :

- Technique : répétition afin de créer un nouvel automatisme
- Variabilité : développement de vos habiletés, de votre créativité, de votre adaptation en changeant de cible, de clubs et de lies à chaque balle
- Challenge : exercice sous pression

Il est essentiel d'avoir une intention bien précise pour chaque coup afin de mettre de l'intensité en terme de concentration.
Essayez d'intégrer ces différentes phases et entrainez-vous sous pression avec des exercices difficiles, mais réalisables. Ils doivent vous sortir de votre zone de confort tout en restant atteignables. Le fait de vous entrainer sous pression vous permettra progressivement de mieux la gérer.

3.5 Le matériel

L'équipement joue un rôle essentiel dans votre performance. Il n'a pas besoin d'être hors de prix. Il doit être adapté à votre physique, à votre morphologie et à votre swing. En effet, un shaft trop lourd ou trop flexible peut vous amener une perte de régularité et vous n'arriverez pas à optimiser votre potentiel.

Pour trouver des clubs qui sont faits pour vous, faites un fitting.

Après analyse de votre swing (la biomécanique), des trajectoires (la balistique) et de votre jeu, suivant des méthodes précises et une technologie de pointe, le fitteur vous proposera des clubs adaptés au plus près de vos besoins, montés de série en usine.

Pour aller plus loin, vous pourrez également faire appel à un club maker. Tout comme le fitter, il va analyser vos données et vos besoins pour créer ou modifier vos clubs de golf. Ses connaissances supplémentaires en techniques d'assemblage, d'usinage et d'équilibrage des matériaux vous permettront d'avoir des clubs sur mesure, à nul autre pareil. Vous choisirez ainsi le shaft (son poids, sa longueur), la tête de club et le grip (sa taille, adaptée en fonction de la mesure de votre main et ajustée avec le nombre de tapes (couches de scotch sous le grip) et son matériau (caoutchouc, polymère ou autre).

Pensez régulièrement à vérifier si votre matériel vous convient surtout en période de croissance.

3.6 Le facteur physique

Le facteur physique englobe :

- Les capacités énergétiques et cardio-vasculaires (endurance, résistance)
- Les capacités musculaires (explosivité, force, élasticité, souplesse…)

Le facteur physique est l'utilisation des aptitudes physiologiques et musculaires au service de l'effort. L'optimiser permet d'éviter les blessures, de mieux finir un parcours sans subir la fatigue des derniers trous, avoir davantage de stabilité et de mobilité pour augmenter sa vitesse de swing et par voie de conséquence sa longueur.

Pour cela, il vaut mieux avoir un préparateur physique qui adaptera les exercices en fonction de votre âge de vos capacités et de vos objectifs.

Les aptitudes physiologiques et musculaires sont propres à chacun, ce sont les préférences motrices ou motricité naturelle. Elles sont évaluées par un professionnel spécialisé grâce à l'observation et des tests comportementaux. Etablir un profil de préférences motrices permet d'individualiser les exercices de récupération et de préparation, et aussi de renforcer la performance sportive dans la réalisation du geste technique.

Il est également bon de faire appel à un médecin du sport qui va agir en premier lieu dans une démarche de prévention et de conseils notamment en matière d'hygiène de vie (nutrition, sommeil…), mais aussi si besoin assurer la prise en charge en urgence des traumatismes induits par la pratique golfique (entorses, fractures, difficultés articulaires ou musculaires, tendinites…)

3.7 Le facteur mental

Il vient en complément des autres acquis, physiques, techniques et stratégiques. L'aspect psychologique de la performance est fondamental car il a un impact énorme sur vos actions. Le fait de mieux gérer vos pensées, vos émotions, vos comportements, vous permet de diriger vos émotions dans le bon sens, celui de la réussite.

Par ailleurs, vous devez également identifier les éventuels blocages qui vous freinent dans votre développement.

Beaucoup d'analystes sportifs estiment que le facteur mental est ce qui distingue un bon sportif d'un excellent sportif.

Le facteur mental englobe :

- La confiance en soi
- La motivation, l'envie
- La capacité à se faire plaisir
- La maîtrise émotionnelle (gestion du stress)
- La capacité de concentration
- La capacité de prise de risques (courage)
- La capacité de dépassement de soi (acceptation de la souffrance)
- La capacité à être agressif (combativité, rage de vaincre)

Un préparateur mental est conseillé pour vous permettre de progresser dans ce domaine. Il vous aidera à mettre en place des choses concrètes sur le parcours (respiration, routine, attitude…

3.8 Le facteur social

Le compétiteur est aussi et avant tout un être humain, si jeune soit-il, qui se trouve dans un contexte social et relationnel le jour de la compétition. Cet aspect peut avoir également une influence sur la performance.

Le facteur social englobe :

- La relation « entraîneur/entraîné » : Un entraineur peut à la fois être entraîneur, conseiller, coach, coach de compétition, leader en fonction des circonstances et des besoins. Ses qualités et capacités rationnelles (diplomatie, dialogue, pédagogie), opérationnelles (prise de décision) et techniques sont indispensables à la synergie du couple sportif/ entraîneur
- L'entraîneur entretient une relation particulière avec son élève. La qualité de cette relation est susceptible d'avoir des répercussions motivationnelles, affectives, relationnelles, et donc influencer la performance.
  Un bon entraîneur est celui qui répond à vos besoins propres, techniques et émotionnelles.
- La dynamique du groupe au sein du club (rapports avec les coéquipiers) : la connivence ou non avec ses coéquipiers agit sur le cocon social du sportif

- L'hygiène de vie : une alimentation saine, un sommeil de qualité, un apport énergétique et hydrique sur le parcours pour éviter la fatigue et perdre votre lucidité en milieu de partie, un repos respecté.
- La situation familiale et affective
- La relation parent/ joueur : le golf est un sport difficile pour la gestion de la frustration, difficile à affronter par tous, , bien sûr à des niveaux différents.
  Le parent doit être un guide, un soutien pour son enfant. Il doit assurer un lien entre et avec tous les protagonistes qui gravitent autour de son enfant-joueur.
  Il doit être capable : d'encourager, montrer le moins ses émotions, faire évoluer sa communication de manière positive et surtout pas centré sur le scoring, adapter son attitude, transmettre de la confiance en questionnant à froid son enfant sur ce qu'il veut entendre pour se sentir encouragé, en lui montrant qu'il a de la disponibilité d'écoute et en lui permettant d'être précis sur ses émotions (les nommer, les traiter sans les juger).
  Cf Guide du parent golfeur

3.9 Le facteur technicotactique

Le facteur technicotactique est un stade plus avancé.
Il traduit l'utilisation de la technique au service d'une stratégie. Cela consiste à adapter sa manière d'agir à la situation et à l'adversaire (en match Play) en proposant les solutions appropriées.

Le facteur technicotactique englobe :
- La capacité d'analyse en temps réel d'une situation
- La capacité à mettre en place une stratégie ou une réponse
- La capacité de gestion (gestion du temps, du score…)
- La connaissance pointue du règlement
- La connaissance de l'adversaire

3.10 Les facteurs non contrôlables

Cependant, il existe certains facteurs que l'on ne contrôle pas et qui peuvent impacter la performance dans le bon ou le mauvais sens. Il peut s'agir :

- Du niveau des adversaires
- Du choix tactique des adversaires (surtout en match Play)
- De l'arbitrage
- Des blessures
- De la météo : une météo favorable sera d'une précieuse aide

4. Conclusion

La performance est donc un concept multifactoriel. Elle se construit avec les envies, les objectifs propres à chaque joueur. Il sera essentiel pour le joueur, l'entraîneur et le club de travailler sur chacun de ces facteurs. Un bon entraîneur saura vous orienter avec pertinence. Tous les facteurs de la performance sont interdépendants. Un bon mental pourra dépendre d'un bon physique et réciproquement. De la même manière qu'une bonne technique pourrait dépendre d'un bon coach. Chacun de ces facteurs (quand il est contrôlable) nécessite d'être travaillé avec sérieux pour atteindre l'excellence.

Néanmoins, tous les facteurs n'ont pas la même importance. En effet, une préparation physique intense n'aura pas la même portée sur les performances de l'athlète qu'une météo un peu moins bonne.

Pyramide de la performance