

# Chapitre VIII

## Atteindre l'excellence



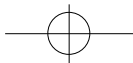
### Introduction

Peut-être et malgré toutes ces recommandations, il en est parmi vous qui aspirent quand même à la tendance de non-tolérance, soit le chemin de **la perfection**. A ceux-là j'adresse le présent chapitre. Qu'ils sachent seulement que la conquête de la perfection trouvera en eux beaucoup de pleurs pour quelques joies, mais ces joies seront d'une telle intensité qu'aucune souffrance ne pourra les ébrécher.

### L'excellence

«L'excellence est le fruit du talent né de la providence et développé à travers l'entraînement.» Dans le golf, soit on arrive tout de suite, soit on n'arrive jamais. De prime abord, ces affirmations peuvent paraître bien catégoriques. Il est vrai toutefois, que les golfeurs qui ont très vite du succès ont toujours du succès par la suite. Il est heureux qu'aujourd'hui, avec les nouvelles méthodes disponibles, il soit plus facile qu'autrefois de déterminer **pourquoi** un golfeur connaît plus de réussite qu'un autre.

Mon but en écrivant ce livre est aussi de briser l'ancienne loi de sélection naturelle et d'offrir à tous les intéressés plus ou moins les mêmes chances de réussite. Néanmoins, comme vous l'avez sans doute compris, l'excellence demeure ici une vertu qui ne s'apprend pas mais



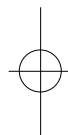
se développe. C'est en quelque sorte **un don** sacré qui vous permettra d'atteindre à un certain «génie». Abordez la réalité telle qu'elle se présente. L'excellence n'est pas à la portée de tout le monde mais de **quelques privilégiés** seulement, des «Happy few», comme disait Stendhal.

Heureusement, rarement l'élève le plus brillant finira par atteindre le summum. En partie à cause de cette tendance qui démontre que les surdoués se lassent de leur succès et ainsi se sabordent, alors que lorsqu'on est numéro deux, on apprend à redoubler d'efforts.

Ci-après j'aimerais plutôt essayer de vous inculquer la notion de l'excellence. Si vous assimilez ce qu'elle implique vous pourrez vous en rapprocher et jouir pleinement des qualités que vous aurez développées. Vous en tirerez un plaisir optimal.

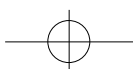


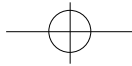
## Les aptitudes fondamentales



Parvenir à placer une balle à une distance de 250 mètres requiert de la part du golfeur des dispositions d'ordre physiologique et psychologique qui ne doivent rien au hasard. On s'en doute. D'un point de vue scientifique, vous devez vous pénétrer du fait que ce sont vos mouvements et eux seuls, alliés à une bonne prise du club, qui seront responsables des trajectoires qu'emprunteront vos balles. Dès lors, vous attribuerez vos échecs ou réussites aux mouvements que vous ferez et non à un quelconque défaut ou cause hypothétique extérieure à vous-mêmes. Ce sont trop souvent de piètres excuses, sans aucun rapport avec la réalité.

Je tiens également à préciser que la balle ne s'éloignera de vous que lorsque vous aurez décidé d'exécuter votre mouvement. Ne croyez pas que ces mises en garde sont des lapalissades. Je veux vous faire prendre conscience de la primauté du mouvement, car c'est lui qui enverra la balle à tel endroit! Une fois que vous aurez achevé correctement votre mouvement, vous éprouverez une sensation de bonheur, un bonheur immédiat qui se prolonge dans le temps. Et cela après chaque envoi.





## Un acte harmonieux

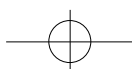
Si vous prenez la peine de rester un instant en position finale, votre corps va sentir quelque chose. Une sensation infime qui après chaque lancers, se produit. **Posez-vous des questions sur vos sensations.** Vous parviendrez peu à peu à différencier une sensation d'une autre et serez à même de vous corriger sans la présence d'un maître. Le moment viendra forcément où vous devrez voler de vos propres ailes!

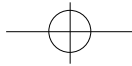
Surtout sachez rester à la fois souples et fermes. A cette fin vous saurez utiliser au mieux les ressources de vos articulations en vue de développer la souplesse nécessaire aux rotations et aux balancements des bras, épaules, hanches et pieds. Des exercices d'assouplissement amélioreront votre aisance à tourner votre buste adéquatement, car c'est de l'axe du buste que dépendra la bonne rotation bilatérale à 90 degrés.

Vous coordonnerez ainsi l'ensemble des gestes décrits à un rythme graduel et progressif et selon le principe de l'équilibre. De chacun d'eux vous ferez **un acte harmonieux et réfléchi**, jusqu'à ce qu'il devienne bientôt une seconde nature.

L'exécution correcte de la montée fera de **la descente une réaction dynamique libératrice**. Voyez l'archer, il tend son arc puis, quand il lâche prise, libère son énergie à travers la flèche qui part en direction du but visé.

Sans doute désirez-vous passer maître dans l'art et la manière du golf? Soit, sachez que vous devrez faire preuve **de qualités physiques, psychologiques et techniques**, hors du commun mais pas inaccessibles. On ne naît pas golfeur, on le devient, sinon ce livre n'aurait pas sa raison d'être!





## Capacités

Parler d'excellence sportive signifie réunir certaines capacités indissociables l'une de l'autre. Chacune d'entre elles exige des qualités qui lui sont propres.

### Capacités physiques

#### **Le potentiel**

Avez-vous les qualités physiques nécessaires pour devenir un champion de golf ? Je me réfère avant tout à des capacités physiologiques tel que la rapidité, l'endurance, la puissance, le rythme, la coordination et la santé. Si vous avez les épaules larges, les bras courts, et êtes de petite taille, votre potentiel n'est pas particulièrement prometteur.

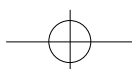
Vous devez également jouir d'un métabolisme qui soit rapide. Vous devez impérativement être réalistes quant à votre potentiel sinon vous pourrez compter sur de grosses déconvenues.

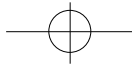
#### **La synchronisation**

Vous devez être capables d'exécuter une suite de mouvements ou d'actions dans un ordre temporel prédéfini, comme si chaque mouvement avait sa place dans le temps et l'espace, à l'instar du son et des images d'un film qui défilent simultanément.

#### **La mobilité**

Vous sentez-vous souples, pour vous mouvoir dans tous les sens avec aisance. Il est important de pouvoir se bouger un maximum et le plus aisément possible. Seul un programme d'étirement approprié vous permettra de rester mobiles. N'oubliez pas votre corps comme étant à l'affût. Si vous ne faites rien, il n'en fera pas davantage.





## Capacités psychologiques

### **Le calme**

Dans le milieu du sport il faut avoir des nerfs solides et savoir adopter des expressions entendues. Si vous vous surexcitez, rien à faire, vous ne parviendrez plus à vous raisonner, vous perdrez le sens des réalités. La pagaille s'installera. Respirez lentement et profondément, restez calmes. Cela signifie être ce que vous êtes normalement, et c'est précisément cette normalisation, à défaut d'un autre terme, qui a fait ce que vous êtes aujourd'hui. Seuls les gens sûrs d'eux-mêmes maintiennent un état psychique et physique constant. Si vous ne pouvez garder votre calme, c'est que vous essayez de réaliser plus que vous n'êtes capable de réaliser.

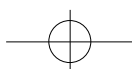
### **L'enthousiasme**

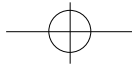
Vous devez aimer vous entraîner, vous amuser en le faisant et vivre à fond votre golf. Votre taux d'enthousiasme pour le golf doit être élevé. Vous ne devriez pas vous forcer à vous entraîner et ainsi risquer de trouver le temps long. Votre enthousiasme devrait être si convaincant qu'après la compétition vous ne ressentiez qu'une seule envie, faire mieux la prochaine fois.

### **La motivation**

Qu'est-ce donc qui vous pousse à vous entraîner? Avez-vous un but, un objectif précis, qui vous invite à aller plus loin encore? Dans la majorité des cas, rester en forme ne vous motivera pas autant que l'idée de la compétition qui approche.

Posez-vous cette question: Est-il plus important pour moi de prendre les choses telles qu'elles me viennent ou faut-il absolument gagner? Le fait de prendre part à une compétition vous fait-il progresser?





### **L'attitude**

Vous devriez maintenir en permanence en vous une attitude de battants, de gagners. Ne penchez pas dans le sens de la négation. Je sais qu'il est plus facile de le dire que de le faire. Mentalement, les personnes indisciplinées n'ont pas l'habileté d'immobiliser leur état d'esprit et de reconnaître ce qui les perturbe. Si vous avez l'attitude d'un battant, votre entraînement va prospérer. Votre attitude se reflètera sur votre entourage, où que vous soyez, et les autres vous verront dans la peau d'un battant.

### **La confiance**

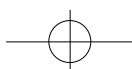
Vous devez avoir confiance en vos aptitudes à faire ce que vous devez faire. Ne nourrissez pas le doute et surtout, ne lui donnez pas la parole. Les discours négatifs peuvent être dévastateurs s'ils sont destinés à relâcher en vous une vigilance élémentaire. La foi est soudée par la confiance. Vous devez croire à l'invisible. Plus grande sera votre foi, plus évidente sera votre réussite et vous serez un gagnant, j'en suis pour ma part convaincu.

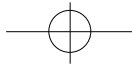
### **Le dévouement**

Quand vous vous fixez un objectif, vous signez un pacte avec vous-mêmes. Vous ne devez pas en modifier les modalités. Vous devez vous dire que vous allez vous entraîner sans vous laisser distraire car la distraction n'a que l'égarément pour effet.

### **La persévérance**

La persévérance est l'extension naturelle de l'attachement à un idéal. S'entraîner devrait avoir pour vous une vertu ludique et une fonction tonifiante. Vous devriez être enthousiastes à cette pensée, tout en sachant que le chemin n'est guère facile. Vous devez à tout prix persévérer en essayant continuellement de bien œuvrer. Mieux vous vous sentirez, plus vous serez capables d'accomplir de choses. Si vous perséverez suffisamment longtemps vous y arriverez.





### La compréhension

Vous devrez comprendre avant d'apprendre. Lorsque vous êtes capable de comprendre ce que vous essayez d'apprendre, une certaine logique s'installe en vous. Cette logique vous permet la simplification d'une tâche. Vos succès ne sont plus fortuits mais répétés à mesure. Alors seulement vient l'assurance que plus rien ne vous échappe.

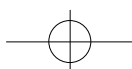
### L'intuition

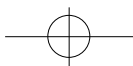
C'est est un phénomène qui vous fait sentir les choses de manière directe, sans avoir à les expliquer. Afin d'utiliser au mieux votre intuition, vous devez d'abord cultiver un esprit d'ouverture, réceptif aux idées nouvelles. Certaines d'entre elles sont excellentes et intuitivement vous les percevez ainsi, d'autres en revanche le sont moins et là vous le savez.

Tandis que nous gagnons en âge, nous devenons de plus en plus intuitifs si nous savons garder un esprit ouvert. Je connais des golfeurs qui refusent catégoriquement d'essayer de nouvelles choses; ils sont un brin têtus et butés. Peut-être pensent-ils tout savoir? C'est de la présomption. Même le plus grand champion ne sait pas tout. Il peut encore apprendre, découvrir, et s'améliorer.

### La concentration

Lorsque tout l'effort intellectuel est centré sur un objet ou vers une tâche, notre attention atteint son paroxysme. Une concentration parfaite nous permet d'oublier notre **«moi»** et ainsi sublimer le **«ça»**, la plus ancienne des instances. «Ca m'est venu d'un seul coup!». Alors le miracle se produit, votre meilleur se distingue, plus rien ne trouble la parfaite transparence de votre esprit. Non seulement la performance se réalise, **elle devient ça!**





### Le charisme

Le charisme est ce qui soude ensemble toutes les autres qualités. Certains prétendent que l'on en a ou pas. Je ne partage pas cet avis. Je pense que le charisme peut être développé et entretenu. Par charisme j'entends une certaine magie dans vos performances. Votre personnalité exposée au grand jour. Les autres s'identifient à vous et vous êtes capables de projeter sur les autres l'image que vous désirez qu'ils voient. Tous les grands champions possèdent du charisme. Il y a de la chaleur, de la jovialité, dans leur présence. Ils sont expressifs. Chacun de leurs gestes est accompli avec grâce et reflète l'harmonie.

### Capacités techniques

#### Le swing

C'est la partie technique du jeu la plus complexe mais aussi la plus spectaculaire. Utilisé du départ soit jusqu'au sur le green, soit aux alentours. Décrit en détails dans ce livre, il devrait ne plus vous poser de grands soucis.

#### L'approche

Partie du jeu dans un rayon de 30 mètres du green, où l'on joue sa balle le plus prêt possible du trou.

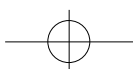
#### Le putting

Partie du jeu où une fois sur le green l'on fait rouler la balle dans le trou soit le point final du golf.

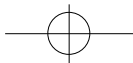
### Connaissances et expériences

#### La stratégie

Vous êtes chargés de la conduite d'une grande opération: **parcourir les 18 trous du parcours truffé d'embûches et d'obstacles!** Seules une organisation et une gestion parfaite de vos connaissances feront de







vous un gagnant. Toutes ces petites choses qui vous semblent si souvent secondaires. Lorsque le dénouement approche, c'est ce détail qui fera la grande différence. Car finalement, comme toujours, la victoire se joue sur le fil!

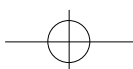
### Ses limites

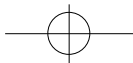
Connaître ses limites et savoir quels clubs conviennent pour les atteindre sont des points parmi les plus négligés chez les golfeurs. A quoi bon s'entraîner des heures à exécuter un mouvement parfait si vos bons lancers n'atteignent pas les greens? On peut alors parler de gâchis.

### Les blocages

Il est bien connu, toute résistances quelle que soit son origine, représente une diminution de la performance. Le stress, la nervosité et la peur en sont les causes principales.

Pourquoi à l'entraînement tout vous réussit et en compétition tout vous échappe? Voici des questions qui restent bien souvent sans réponses ni explications. La prochaine fois, cherchez à comprendre d'où vient cette résistance et pourquoi. Bien souvent une bonne et profonde respiration peut vous aider à vous laisser aller. Ne cherchez pas absolument la performance, à en faire plus que vous n'êtes capables. Soyez vous-mêmes et personne d'autre, peut-être cela vous aidera à vous décontracter et ainsi à diminuer cette résistance, source de tant de contre-performances.





## Conclusion

Comme vous pouvez le constater, chaque rubrique mérite à elle seule son attention la plus grande. La seule qualité dont vous serez dotés ou non est **le potentiel**. Il est virtuellement impossible de l'acquérir. Vous êtes d'une certaine manière à la merci du destin. Votre potentiel, en particulier physique, vous a été transmis génétiquement. Il demeure malheureusement la condition sine qua non pour réussir. **Le charisme** est lui aussi mystérieux, mais il peut être acquis. Il est invisible; il vous entoure d'une force imperturbable.

Il me paraît indispensable de posséder à un certains degré les qualités énoncées ci-dessus, si l'on espère sérieusement devenir un champion. Toutes ne sont pas innées, mises en chaque individu, mais elles peuvent se développer au fil des ans.

Ce n'est qu'après avoir compris la base de cet ensemble d'ingrédients, que vous parviendrez à vous rapprocher de l'idéal tant convoité de la maîtrise. Vous obtiendrez ainsi un «sans faute» qui vous propulsera en des sphères inexplorées, et insoupçonnées. Comme pour une invention géniale, il s'agit de trouver la bonne formule, de ne pas en changer, de s'y tenir contre vents et marées.

