

PRÉPARATION MENTALE

La sophrologie sur les greens

En golf, tout se joue aussi – et surtout – dans la tête. C'est vrai pour le joueur amateur, comme pour le professionnel. Pour l'un comme pour l'autre, il est essentiel de rester dans sa bulle, concentré et positif. Le moindre parasite peut avoir des conséquences désastreuses sur une carte de score. Et pour cause : lors d'une partie de quatre heures, le golfeur ne touche la balle que quelques fractions de seconde. Le reste du temps, il réfléchit et se pose mille questions ! Sophrologue réputé, Didier Drouven connaît parfaitement le sujet. Passionné de golf, il collabore d'ailleurs régulièrement avec Thomas Detry. "La sophrologie permet de prendre conscience de soi, dans le moment présent. L'objectif est d'envoyer au cerveau des messages sur ce que le corps doit faire et non sur ce qu'il ne doit pas faire", explique-t-il. Les techniques sont nombreuses. "La respiration abdominale est capitale. Inspirer calmement par le ventre et expirer longuement par la bouche facilite la relaxation. De même, une bonne visualisation permet d'évacuer les idées noires. C'est vrai à tous les niveaux. En transformant une difficulté en défi, le joueur envoie à son cerveau des signaux de réussite plutôt que d'échec. Il ne verra plus sa balle tomber dans l'eau ou échouer à côté du trou. L'idée

est d'éliminer le facteur peur. La peur de rater son coup, la peur de l'adversaire. Et la méditation apporte de très bons résultats. Elle permet de faire le plein de confiance et d'estime de soi. Si, sur un tee de départ, on redoute de rater son coup, on a toutes les chances d'envoyer son drive hors limite !"

Avec Thomas Detry, ce travail mental porte déjà ses fruits. Certes, le champion bruxellois n'a pas encore soulevé ce premier trophée derrière lequel il court depuis plusieurs années. "Mais son attitude évolue dans le bon sens, constate Didier Drouven. Il a désormais en main tous les outils pour appréhender chaque situation de jeu. Il est beaucoup plus solide dans sa tête, notamment dans les moments décisifs. C'est un garçon intelligent qui intègre vite les conseils. Je suis



➊ VISUALISATION POSITIVE pour Thomas Detry avant un putt.

convaincu que son premier titre est très proche." Via la Coaching & Mental Golf Academy (www.mental-golfacademy.net) qu'il a créée, Didier Drouven incite les joueurs de tous les niveaux à travailler leur mental via la sophrologie. "Le golf est une machine à laver le cerveau. Il est donc conseillé d'acquiescer une routine pour évacuer le stress. La pratique d'un sport doit être un plaisir, pas une frustration. C'est tout l'esprit des ateliers que j'organise dans certains clubs à l'attention des joueurs, peu importe leur niveau de jeu. La maîtrise technique est, bien sûr, importante. Mais la gestion des émotions, la visualisation positive et la confiance en soi sont aussi indispensables avant un match d'interclubs ou une compétition amicale." ➋ MIGUEL TASSO

CHALLENGE TOUR

LE GRAND DÉCLIC DE CHRISTOPHER MIVIS

A 33 ans, Christopher Mivis est dans la forme de sa vie. Le joueur limbourgeois vient d'enchaîner deux superbes performances en Afrique du Sud sur le Challenge Tour, la D2 du circuit professionnel du Vieux Continent. Après une deuxième place au Cape Town Open, il a remis sur le métier son ouvrage en termi-

nant à nouveau dans la roue du Sud-Africain JC Ritchie lors du Jonsson Workwear Open qui s'est disputé sur le parcours de Durban. A la Road to Mallorca, le classement général de la saison, Mivis pointe également au deuxième rang, toujours derrière Ritchie. Ce début de saison sur les chapeaux de

roues est évidemment très encourageant pour le natif de Saint-Trond qui aspire, depuis ses débuts pros en 2012, à conquérir sa place sur l'European Tour. Pour rappel, les 20 premiers du Challenge Tour sont automatiquement qualifiés, la saison suivante, sur le DP World Tour. ➋ M.T.