

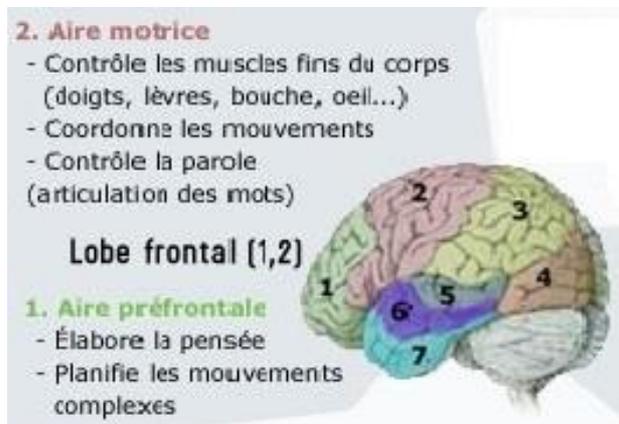
## La technologie au service du mental

Nous avons tous entendu ces sportifs qui après la victoire décrivent leur performance comme un moment sorti de l'ordinaire, comme si tout semblait facile, comme si le corps bougeait naturellement sans avoir à « penser » aux différents mouvements. Ces idées qui semblaient floues pour la plupart d'entre nous, sont maintenant matérialisables. **Le Focus band permet à chacun de trouver sa « zone » et de quantifier sa capacité de concentration. Vous pourrez alors mesurer les progrès de manière très précise.**

Ne perdez pas de vue que ceci est vrai **quel que soit le niveau du joueur** si on reprend les mots de Tim Gallway auteur du livre *Le golf, le jeu intérieur* : « Etre dans la zone ne requiert pas d'expertise technique. J'ai vu des débutants ne pas y penser, juste se focaliser et faire ce que leur corps, à leur niveau, est capable de faire. »

Le mot « penser » ne me semble pas parfaitement adapté puisque votre swing est un enchaînement de différents mouvements de votre corps. C'est bien votre cerveau qui contrôle ces mouvements, plus précisément l'aire motrice (zone 2) du cerveau.

Pour faire simple, **un coup de golf c'est une prise d'information** (distance, conditions extérieures, etc...). Puis une **décision** sur le coup à jouer (visualisation de la trajectoire, choix du club...). Dans un troisième temps **une recherche de sensation musculaire pour exécuter au mieux le coup.**

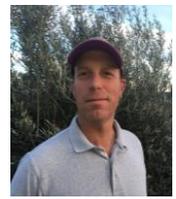


Jusque-là, l'aire préfrontale (Zone 1) a été mise énormément à contribution et c'est très bien car un coup mal préparé a peu de chance d'être bien exécuté. Maintenant il faut passer à l'action et jouer le coup, c'est à la zone 2 de poursuivre. **Les meilleurs joueurs du monde ont appris à ne pas laisser des pensées venir parasiter l'exécution du coup.** C'est-à-dire laisser la zone 2 faire le travail programmé par la zone 1. Mais ce n'est pas le cas de tout le monde : **comment oublier le danger, les copains qui regardent, la carte de score et toutes les pensées qui nous envahissent au mauvais moment.** En somme comment faire pour que la zone 1 n'influence pas trop la zone 2.

### Le Focus Band : Un bandeau sur la tête pour voir dans la tête



**Le Focus band** est un outil qui **permet** justement de matérialiser et de **visualiser ce qui se passe vraiment dans notre tête.** Ce bandeau avec des **capteurs** venant se placer sur la zone 1 est un **électro-encéphalogramme** servant à **mesurer l'activité cérébrale au niveau de l'aire préfrontale.** La capture d'information qu'il transmet est alors idéale pour vérifier si et à quel niveau cette zone est active et a donc un impact sur la zone 2



## Comprendre et Progresser mentalement

En utilisant conjointement le Focus band et un Flightscope, on peut avoir une idée précise de la préparation et de l'exécution d'un coup de golf.



Sur cette capture d'écran, il est possible de séparer les différentes phases du coup.

30 secondes avant le coup, le joueur recherche surtout de la relaxation pour appréhender au mieux son coup.

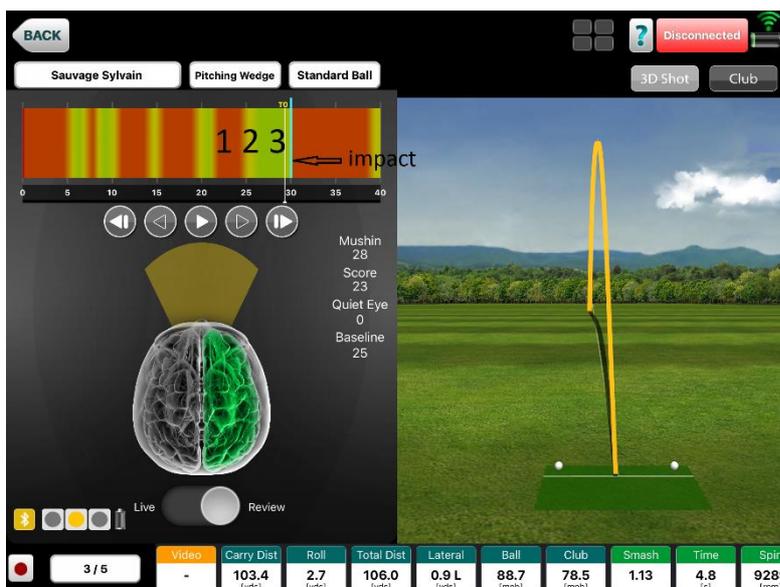
La phase 1 est la réflexion du coup, le choix du club, la trajectoire...

La phase 2 est la visualisation.

La phase 3 est celle de l'action. Dans ce cas, le coup est parasité par une action de la zone préfrontale.

Après un peu d'entraînement, on peut voir de nets progrès.

Nous pouvons remarquer qu'avec l'entraînement, le joueur n'a plus besoin d'autant de temps pour se mettre dans l'état d'apaisement idéal pour exécuter le coup.

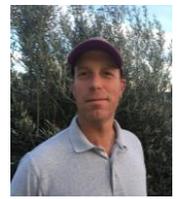


La phase 1 (réflexion) est toujours la même.

La phase 2 (visualisation) est aussi la même.

L'exécution est en revanche totalement différente, le swing est libéré de toute pensée parasite.

Votre swing sera alors régulier et reproductible.



Voici selon moi le meilleur **protocole** pour progresser sur la gestion mentale.

### 1 La calibration

- Trouver une situation apaisante ou coutumière.
- Laisser le focus band calibrer le niveau d'activité cérébrale dans cette situation.

### 2 L'utilisation en entraînement avec le pro

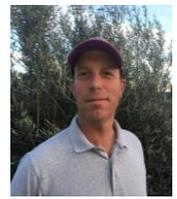
- Choisir une situation de jeu simple pour commencer (putting ou chipping).
- Demander au joueur de préparer le coup (choix de la trajectoire, du club, de la technique et de la puissance nécessaire).
- Le joueur doit maintenant retrouver l'état atteint pendant la calibration (la fonction respiration et assez utile).
- Quand le niveau est validé, laisser le joueur jouer son coup en vérifiant les données.

### 3 L'utilisation en entraînement seul. (Neuro-feedback)

- L'application permet au joueur de n'avoir qu'une oreillette, ce qui n'est pas du tout handicapant pour la pratique.
- Un visuel de couleur simple (rouge et vert) permet de connaître son niveau d'activité.
- Des musiques sont programmables pour se déclencher au changement de niveau.

Cette aide à l'apprentissage est utilisée par de nombreux joueurs sur le PGA tour ; le plus en vue à l'heure actuelle étant **Jason Day**. Je ne peux que vous conseiller d'essayer ceci avec un pro si vous pensez qu'une meilleure approche mentale du jeu peut vous aider.

### Témoignage d'une joueuse 24hpc



Le focus band, petite expérience

Comme de nombreux golfeurs amateurs, j'appréhende certains parcours et certains trous à cause de l'irrégularité dont je fais preuve. Si faire un coup comme je l'ai imaginé est tout à fait possible, cela est vraiment très loin d'être garanti ! Comme si parfois la magie opérait... Et le reste du temps, la frustration de ne pas parvenir à reproduire ce que je sais pourtant faire...

Des pensées parasites interviennent fréquemment dans ma routine, et je ne sais pas forcément les identifier ainsi... Le désir de bien faire à ce moment précis, la nécessité de réussir ce coup, le dernier réglage du mouvement, la balle de la partie précédente qui a fini hors limite ou dans l'eau...

La recherche de la zone de calme où le coup est faisable dans son immédiateté est certainement la chose la plus délicate pour moi. La seule intention du coup, sa visualisation pure est une sorte de défi bien plus complexe que travailler à l'amélioration du swing. C'est la raison pour laquelle mon pro m'a permis d'essayer le focus band. Il s'est d'abord agi de déterminer si et dans quelles conditions je pouvais parvenir à ma zone de calme, matérialisée par la couleur verte de mon cerveau à l'écran. Pas si simple... puisque les électrodes de l'appareil signalent toute activité cérébrale dérangeant la sérénité par une coloration rouge. La moindre pensée parasite est ainsi identifiée et mesurée dans sa durée et son intensité. J'ai alors très vite compris qu'il allait y avoir du travail de concentration et de visualisation... Et cela s'est confirmé lorsque j'ai été équipée du focus band devant la balle, un club en main. Ce qui est particulièrement appréciable, pratique et significatif, c'est la musique qui est associée à l'examen de l'activité cérébrale. En effet, dès que la zone est verte, la musique débute. Elle s'amplifie et se poursuit, témoignant que la visualisation du coup est nette et sans obstacle. Et là, il est possible de jouer, en restant dans sa zone de calme, sans parasitage...

Le focus band permet progressivement d'identifier ces moments, de les reconnaître ; après quelques essais, on est capable de savoir si la musique va ou non se déclencher, s'intensifier ou s'arrêter, si oui ou non il est temps de jouer ou de recommencer sa routine.

Pour un amateur, quand on lui parle de cette fameuse zone de confort, au pire il est perplexe et dubitatif, au mieux il comprend le principe sans parvenir pour autant à y entrer. L'utilisation du focus band matérialise cette zone par la couleur et la musique; elles sont directement identifiables et offrent de fait des images immédiates de l'état mental qu'il faut retrouver dans son jeu.

Reste le travail, de la prise de conscience à l'habitude...

**Votre jeu n'est pas constant, la compétition vous fait perdre vos moyens, le focus band est là pour vous aider à contrôler vos émotions.**

**Si vous passez par Salon de Provence, je vous accueillerai avec plaisir. Nous pourrions ensemble évaluer et faire progresser votre capacité de concentration.**

**Sylvain SAUVAGE Professionnel Enseignant**

**Membre PGA France**

**Golf de l'école de l'air (sur RDV)**

**Tel :06.63.62.93.98 mail :s.sauvage@free.fr**