

SOMMAIRE

Préface.....	3
L'auteur	6
Introduction	7
PARTIE 1 : PERFORMANCE ET ENTRAÎNEMENT.....	11
Chapitre 1. Psychologie de la haute performance	12
Les facteurs psychologiques de la haute performance.....	13
Réussite et orientation motivationnelle	16
Chapitre 2. L'entraînement, condition du progrès	21
Apprendre et performer : deux choses différentes	22
Les différentes formes d'entraînement	24
Entraînement et motivation.....	27
PARTIE 2 : ASPECTS MENTAUX DU COUP DE GOLF	35
Chapitre 3. Progrès et traitement de l'information	36
Qu'est-ce que jouer au golf ?.....	37
Qu'est-ce qu'apprendre à jouer au golf ?	38
Apprendre à jouer au golf, c'est apprendre à résoudre des problèmes	40
Chapitre 4. Améliorer ses capacités de prise d'informations et de décisions	41
Analyser les informations extérieures	42
Analyser les distances et les trajectoires	44
Apprendre à décider.....	48
Chapitre 5. L'apprentissage de la routine	50
Qu'est-ce que la routine ?.....	51
Les routines de Ballesteros et de Langer	52
À quoi sert la routine ?	54
L'apprentissage de la routine	55
Chapitre 6. Apprendre à bloquer ses pensées.....	60
L'importance du « pilotage automatique »	61
Les styles attentionnels	62
Apprendre à jouer naturellement	63
Réviser sa routine	65
PARTIE 3 : APPROCHE COGNITIVE DE L'APPRENTISSAGE TECHNIQUE	67
Chapitre 7. Généralités sur l'apprentissage technique	68
Lois et principes de la trajectoire de la balle.....	69
Comment se transforme un swing ?.....	71

Chapitre 8. Les pleins coups	76
Apprendre à swinguer, c'est construire un programme moteur.....	77
Pratique constante/pratique variable.....	80
L'apprentissage du rythme.....	82
Chapitre 9. Les coups réduits	84
Un point commun : la variabilité.....	85
Le putting.....	87
Le petit jeu.....	96
PARTIE 4 : L'ORGANISATION DE L'ENTRAÎNEMENT	99
Chapitre 10. Quantité et qualité de l'entraînement	100
L'importance de la quantité d'entraînement.....	101
La qualité de l'entraînement, c'est la spécificité.....	105
Chapitre 11. Organisation de l'entraînement	112
La fréquence des entraînements.....	113
Activité et repos au sein même d'une séance.....	114
Entraînement en bloc et entraînement aléatoire.....	116
PARTIE 5 : LES DIFFÉRENTES MANIÈRES D'APPRENDRE	123
Chapitre 12. Les styles d'enseignement et d'apprentissage	124
Les instructions verbales.....	125
Les images et la démonstration.....	127
Les situations aménagées.....	129
Chapitre 13. L'apprentissage par imagerie mentale	130
L'imagerie mentale au service de la performance.....	131
Les préalables aux techniques d'imagerie.....	133
L'entraînement par imagerie mentale.....	135
Conclusion.....	147
CONCLUSION GÉNÉRALE	148
ANNEXES	151
Annexe 1 : Test d'habileté golfique	152
Test 1 : les putts courts.....	153
Test 2 : les longs putts.....	154
Test 3 : le chipping.....	155
Test 4 : le pitching.....	156
Test 5 : les sorties de bunker.....	157
Test 6 : les attaques de green.....	158
Test 7 : les coups hors de portée du green.....	159
Test 8 : les coups de départ.....	160
Annexe 2 : Les OPENS (FFG)	161
Annexe 3 : Glossaire	171
Bibliographie.....	173
Remerciements.....	175