



Université Fernando Pessoa

Faculté de Sciences de la Santé

Dissertation de Mestrado en Kinésithérapie Sportive

**FASCIATHERAPIE ET
RESSOURCES ATTENTIONNELLES
DU GOLFEUR**

**Effets d'une séance d'accordage somato-psychique
sur la mobilisation des ressources attentionnelles
de golfeurs amateurs**

Sylvain LAMBERT

Porto, 2013



Université Fernando Pessoa

Faculté de Sciences de la Santé

Dissertation de Mestrado en Kinésithérapie Sportive

**FASCIATHERAPIE ET
RESSOURCES ATTENTIONNELLES
DU GOLFEUR**

**Effets d'une séance d'accordage somato-psychique
sur la mobilisation des ressources attentionnelles
de golfeurs amateurs**

Directeur: Dr Didier AUSTRY

Co-directrice : Dr Cécile TRAVERSE

Sylvain LAMBERT

Porto, 2013

Abstract

Cette recherche étudie le transfert des effets de l'accordage somato-psychique vers la pratique du golf. La méthodologie de recherche, qualitative, est présentée après un rappel théorique articulé autour des thèmes du golf, de l'attention et de la fasciathérapie. La pratique de recherche consiste en un accordage somato-psychique exercé avant un parcours de golf, sur une population de trois golfeurs amateurs de handicap inférieur à 30. Cette expérience est renouvelée trois fois par golfeur, soit neuf séances en tout. Au moyen d'un guide d'entretien, le chercheur a recueilli des données au cours d'entretiens réalisés en post-immédiateté de la séance, puis en post immédiateté du parcours. Les verbatims réalisés ont constitué le matériau de recherche, étudié selon les standards de l'analyse qualitative. Les résultats montrent une modification de certains secteurs de jeu, une appropriation par les golfeurs des vécus sur l'attention, et une amélioration de leur performance.

Esta investigação analisa os efeitos da transferência da harmonização somato-psíquica na prática do golfe. A metodologia de investigação, qualitativa, é apresentada após um resumo teórico articulado entre diferentes temas: o golfe, a atenção e a fasciaterapia. A prática da investigação consiste numa harmonização somato-psíquica exercida antes de uma partida de golfe junto de uma população de três golfistas amadores de handicap abaixo de 30. Esta experiência foi repetida três vezes por golfista, nove sessões ao todo. Usando um guia de entrevista, o investigador recolheu os dados durante as entrevistas realizadas após a sessão de harmonização somato-psíquica e após a partida de golfe. Os verbatims feitos constituíram o material de investigação, estudado de acordo com os padrões de análise qualitativa. Os resultados mostram uma mudança em certas áreas do jogo, uma melhoria da atenção, e um melhor desempenho por parte dos golfistas.

Remerciements

Mes remerciements s'adressent tout d'abord à ces trois golfeurs, qui ont accepté de se prêter à l'expérience avec un sérieux et un altruisme tout à fait remarquables.

Didier Austray et Cécile Traverse ont formé un binôme de direction efficace, et je leur dois une quote-part importante de ce mémoire : Didier pour son sens de la synthèse et ses multiples petites astuces informatiques, Cécile pour la partie du cadre théorique portant sur la psychologie.

Ensuite, je tiens à remercier l'équipe des enseignants de Point d'Appui, aussi bien pour leur professionnalisme que pour leur disponibilité. J'y associe Viviane, Gaëtane et Catarina, courageuses et aussi efficaces que discrètes.

Jean Humpich a contribué à l'orientation initiale de la recherche vers l'attention.

Mes proches m'ont aussi aidé, motivé, et m'ont apporté de la disponibilité en me donnant du temps pour étudier. Merci à Laurence, Pierre, Romain, Lana, et à mes parents.

Une pensée particulière pour mon ami Jean-Pierre, qui, le premier, s'est porté volontaire pour une séquence exploratoire, avec la générosité qui le caractérisait.

Sommaire

Abstract	3
Remerciements	5
Sommaire	7
Introduction générale et problématisation	13
Introduction	14
Pertinence personnelle.....	15
Pertinence professionnelle	18
Pertinence sociale.....	20
Pertinence scientifique.....	21
Question de recherche	22
Objectifs de recherche.....	22
Première Partie Champ Théorique	25
Présentation.....	26
Chapitre 1. Le golf, un sport qui appelle des spécificités	27
Biomécanique du golf	28
A- Le back-swing	28
B- Le down-swing.....	29
C- Le finish.....	29
D- Comment la balle s'envole	29
E- Le rôle des perceptions pendant le swing	30
Chapitre 2- Aspects de l'attention	32
L'attention en psychologie	33
L'attention du point de vue des neurosciences.....	33
L'attention en psychologie du sport.....	35
Le rôle de la mémoire.....	38
Chapitre 3. Attention et concentration dans la pratique du golf	41
L'attention dans la pratique du golf	41
La préparation mentale dans le domaine du golf.....	43
La préférence mentale, la méthode de J.-P. Vaillant.....	43

Le développement de la conscience de soi chez Gallwey	45
Le flow, ou jouer dans la zone	46
Chapitre 4. Fasciathérapie et Fasciathérapie du sport	49
Principes généraux de la fasciathérapie	50
A- La relation d'aide manuelle	50
B- Le psychotonus	52
C- Le point d'appui	53
D- L'accordage somato-psychique	54
E- Le corps sensible	56
Fasciathérapie du sport	56
A- Une méthode de rééducation de l'attention	57
B- L'attention dans le paradigme du Sensible	57
C- Le principe d'attentionnalité	58
D- Cadre extra-quotidien et golf	59
Synthèse du champ théorique	61
Deuxième partie Posture épistémologique et Méthodologie de la recherche	62
Chapitre 1. Posture épistémologique	63
Praticien chercheur : un chercheur ancré dans sa pratique	63
Une recherche qualitative basée sur une démarche compréhensive	66
Chapitre 2. Méthodologie de recueil de données	68
Terrain et population	68
A- Critères d'inclusion pour le golf	68
B- Critères d'inclusion pour la fasciathérapie	69
C- Critères d'exclusion	69
D- Description de l'échantillon	69
Cadre pratique	70
A- Protocole de soins pour l'accordage somato-psychique	70
B- Protocole de la première séance	72
Recueil de données	73
A- L'entretien compréhensif	73
B- Thèmes du guide d'entretien	74
Chapitre 3. Méthodologie d'analyse des données	76
Troisième partie Analyse des données	78
Chapitre 1. Analyse phénoménologique	79
Analyse de JLP	79
A- L'attention au cours des séances	80
B- La détente au cours des séances	81

C- Les perceptions durant les séances.....	82
D- L'attention en cours de jeu	82
E- La détente en cours de jeu	85
F- La technique de golf en cours de jeu.....	86
G- États d'esprit en cours de jeu	90
Analyse de CC.....	92
A- L'attention au cours des séances	92
B- La détente au cours des séances	93
C- Les perceptions durant les séances.....	95
D- L'attention en cours de jeu	96
E- La détente en cours de jeu	100
F- La technique de golf en cours de jeu.....	102
G- États d'esprit en cours de jeu	106
Analyse de AH.....	108
A- L'attention au cours des séances	108
B- La détente au cours des séances	109
C- Les perceptions durant les séances.....	110
D- L'attention en cours de jeu	110
E- La détente en cours de jeu	113
F- La technique de golf en cours de jeu.....	114
G- États d'esprit en cours de jeu	117
Chapitre 2. Analyse herméneutique	119
Analyse herméneutique de JLP.....	119
A- Évolution de l'attention.....	119
B- Évolution du jeu.....	120
C- Évolution sensorielle.....	121
D- Synthèse de JLP.....	121
Analyse herméneutique de CC.....	121
A- Évolution de l'attention.....	121
B- Évolution du jeu.....	122
C- Évolution sensorielle.....	122
D- Synthèse de CC.....	123
Analyse herméneutique de AH	124
A- Évolution de l'attention.....	124
B- Évolution du jeu.....	125
C- Évolution psychique.....	125
D- Synthèse de AH	126
Chapitre 3. Synthèse et discussion finale	127
Synthèse.....	127

Discussion finale	127
CONCLUSION	130
Retour sur la question de recherche.....	130
Limites de la recherche	131
Perspectives.....	131
BIBLIOGRAPHIE.....	132
Annexes	136
ANNEXE 1 – Tableau Guide d’entretien.....	138
ANNEXE 2 – Tableau des relations entre questions et objectifs de recherche.....	141
ANNEXE 3 – Tableaux d’analyse classificatoire	144
Tableaux d’analyse classificatoire JLP.....	144
Tableaux d’analyse classificatoire CC.....	155
Tableaux d’analyse classificatoire AH.....	167
ANNEXE 4 – Schéma des modes de traitement de l’information (Nideffer)	176
ANNEXE 5 – Termes techniques de golf.....	177
ANNEXE 6 – Calcul du handicap ou index	180
ANNEXE 7 – Carte de parcours du golf de Maintenon.....	181
ANNEXE 8 – Les verbatims	184

Avant de commencer la lecture

Pour faciliter la compréhension du lecteur, et pour éviter de trop nombreuses notes de bas de page, j'ai reporté en annexe l'explication des termes de golf les plus courants, ainsi que les règles de calcul du handicap. Pour les golfeurs, une carte du parcours de Maintenon permettra de mieux suivre les récits des parcours des participants.

Introduction générale et problématisation

Introduction

En réalisant ce travail de recherche, je voudrais faire progresser la connaissance dans trois domaines : la fasciathérapie, la pratique du golf et la psychologie du sport. Plus précisément, cette étude doit permettre d'offrir des outils aux fasciathérapeutes, aux sportifs en général, aux golfeurs en particulier, enfin, aux professionnels qui travaillent pour et avec des sportifs et qui désirent faire progresser leurs aptitudes mentales.

Le golf est un sport qui ne requiert pas de grandes qualités athlétiques, comme l'athlétisme ou la natation, mais de solides qualités mentales comme la motivation, la ténacité, la concentration, et enfin la confiance en soi.

La sensation éprouvée lorsque je frappe un bon coup de golf est un moment savoureux, la balle s'envolant alors que l'on a pas l'impression d'avoir forcé ni fourni un effort incommensurable. Cette sensation de perfection au contact de la balle procure un goût, un ressenti très particulier, rare, surtout pour le modeste joueur que je suis. C'est un sport qui procure du plaisir et qui semble facile lors d'instant de jeu rares et sublimes.

Je me souviens d'un coup en particulier, sur le trou n°7 du golf de Maintenon, où j'avais une approche délicate à réaliser, à plusieurs mètres du trou. Je me souviens d'avoir échafaudé un scénario prévoyant le rebond de la balle sur le green, et une trajectoire roulante incurvée suivant la pente, jusqu'au trou. Et c'est ce que j'ai réalisé dans la seconde qui a suivi. C'est bien la seule fois où je me suis dit que le golf était simple, quand on joue bien...

Accéder de manière plus aisée à ce type de sensation est un objectif que tout golfeur ambitionne au départ d'un parcours. En tant que fasciathérapeute, j'aimerais savoir si la fasciathérapie, par sa médiation corporelle, peut influencer favorablement cette recherche de sensorialité, s'il existe une possibilité qu'elle participe à la création d'un moment de golf extra-quotidien qui deviendrait habituel pour le golfeur ayant intégré ce mode de préparation.

Si j'ai choisi comme thème cette attention particulière qu'est la concentration, c'est parce qu'il me semble essentiel qu'un golfeur accède à la maîtrise de ses ressources attentionnelles. La découverte de la psychologie du sport lors de la formation au diplôme universitaire m'a aussi

permis de juger de l'importance d'aborder les aptitudes mentales dans ma pratique quotidienne. Je me suis donc interrogé sur les apports de la fasciathérapie dans le golf, son utilité pour développer les aptitudes mentales, et par quelle voie un mode d'action somato-psychique permet à un sportif de développer ses capacités mentales et de mieux les utiliser.

Dans ce mémoire, j'expliquerai par quels cheminements je suis arrivé à ce projet de recherche, quelles ont été les moteurs de réflexion qui m'ont amené à choisir ce domaine. Dans la première partie, j'exposerai le champ théorique que j'ai construit pour mieux appréhender ma question de recherche. Dans la deuxième partie, j'aborderai la partie pratique et concrète, en décrivant de quelle manière j'ai mené cette recherche, la méthode suivie, comment j'ai élaboré le protocole. Enfin, dans la troisième partie, j'exposerai l'analyse des données, que j'ai faite conformément au devis méthodologique exposé précédemment. La partie finale me permettra de revenir sur ma question de recherche et d'en exposer les limites et les perspectives.

Pertinence personnelle

En choisissant le golf comme terrain de recherche, j'ai l'avantage d'avoir un lien direct avec, de mon point de vue, le sport le plus sensoriel que je connaisse. Même si je le pratique de manière épisodique depuis la reprise de mes études, je pense avoir une expérience pratique et une approche suffisantes pour développer un thème de recherche qui interroge l'apport ou l'impact de la fasciathérapie sur les capacités de concentration du golfeur.

Parmi les différents sports que j'ai eu l'occasion de pratiquer, le golf tient une place bien particulière. Avant de me lancer dans ce sport, j'étais arbitre de football, mon entraînement était essentiellement physique et se résumait à une préparation similaire à celle d'un athlète de demi-fond. Au printemps 1995, lorsqu'un ami m'a invité au golf de Maintenon, j'avais un *a priori* de ce sport à connotation plutôt négative : snobisme mélangé à du voyeurisme, sport élitiste, pour une classe sociale aisée. En écartant ces idées conceptuelles préconçues, en m'intéressant au sport en lui-même, dans sa profondeur et non sur son apparence, j'ai découvert une pratique sportive qui nécessite des qualités différentes de celles que j'avais l'habitude de développer : vitesse adéquate (voire lenteur adaptée), rythme, précision, maîtrise, relâchement d'articulations, contemporain avec la mise en action d'autres pivots, réflexion stratégique et imagination avant la réalisation d'un geste, notamment à l'approche du green... Les aptitudes mentales y étaient bien plus présentes,

nécessaires, indispensables que je l'imaginai au départ.

J'ai aussi découvert que la sensorialité était primordiale et incontournable dans ce sport, la technique passant pour moi rapidement au second plan. La sensorialité renvoie plutôt aux perceptions internes (proprioceptives, articulaires, musculaires, etc.) et externes (espace, distances, gestion de l'environnement, etc.). De ces perceptions naît la mobilisation de l'attention. Le golf est un sport sensoriel par excellence. La multiplicité des paramètres à prendre en compte, dans un temps très court, rend impossible le contrôle volontaire de la totalité du geste. La rigueur technique permet de réduire la variation des paramètres, grâce à la mise en place d'une routine pour l'alignement, le respect du rythme et du tempo du mouvement, l'armé des poignets, le grip... Le travail d'entraînement, la répétition des gestes permet une automatisation du geste technique, adapté aux circonstances du terrain. Cependant, ce dernier complique la tâche, car si l'on joue toujours à plat au practice, il est fréquent de jouer en dévers sur le parcours ! La juste appréciation des facteurs extérieurs (tels que le vent ou un terrain plus ou moins roulant), et leur intégration à la réflexion qui précède l'action modifient les paramètres du geste. En pratique, un golfeur exécute plusieurs coups d'essai, qui lui permettent de collecter des informations sur lui-même et sur les conditions de réalisation du geste. Il est primordial de comprendre que le golf fait appel à des ressentis, des éprouvés que l'on cherche à reproduire à des moments choisis. L'opportunité du choix dans la palette de coups techniques est d'ailleurs d'un intérêt tout particulier pour expliquer la captation qu'exerce le jeu sur les golfeurs.

Cependant, ce qui m'a le plus interpellé lorsque j'ai commencé à jouer sur un parcours, et à essayer de progresser en terme de handicap, c'est la concentration dont il faut faire preuve tout au long du parcours et qu'il convient d'adapter aux différents coups à délivrer. Ainsi, un « coup long » demande maîtrise et vitesse alors qu'un « coup court » requiert maîtrise, imagination, précision, dosage. Lors d'un parcours, on frappe 25 % de coups longs, 25 % d'approches, et 50 % de putts ! Frapper fort et loin n'est donc pas une fin en soi, puisque le pourcentage de coups nécessitant un soin très particulier est trois fois plus élevé. Par ailleurs, le temps de jeu effectif est de 4 minutes pour un parcours de 4 heures, soit...1,6 % ! En effet, la réalisation d'un swing est évaluée à 2 ou 3 secondes maximum, pour moins de cent coups joués par parcours. Et le golf est un sport où chaque geste compte pour un (au moins) dans le score final.

On le voit, la concentration est un facteur déterminant de la performance : la capacité à modifier sa concentration, à se concentrer rapidement, à se focaliser sur l'objectif au moment adéquat et à maintenir une attention de présence tout au long du parcours et selon les circonstances est déterminante dans l'apprentissage et la compétition de ce sport. Voilà de quoi justifier la citation

attribuée tacitement à Mark Twain : « *Le golf est une agréable promenade, gâchée par une petite balle blanche.* »

La prise en charge du golfeur se doit d'être globale : cela va de la libération du physique à l'accès au psychique. Dans cette recherche, j'ai choisi de traiter la question de la concentration du golfeur et de la place que la fasciathérapie peut prendre dans l'amélioration de cette faculté cognitive. Je choisis aussi ce thème parce qu'il renferme une part de « mysticisme » du golf. Nombre de golfeurs ont parlé de la « captivation » exercée par la petite balle blanche comme un formidable vide-tête. En effet, sur un terrain de golf, il est impossible de penser à autre chose qu'au jeu, sous peine de voir les coups défiler et, par voie de conséquence, le score enfler de manière inflationniste. Je me souviens de cet ami qui m'a traîné au practice un dimanche matin. C'était un vrai nerveux, un stressé permanent, se rongant les ongles, toujours dans l'expectative, dans l'hyperactivité. Sur un parcours, il était transfiguré ! Sa métamorphose est d'ailleurs encore pour moi aujourd'hui une source d'étonnement. Sa capacité à rester calme face à la balle était, me semble-t-il, totalement naturelle et ne lui demandait aucun effort particulier, bien que paradoxal lorsque l'on connaissait son style de vie. J'ai ainsi pu constater que le golf pouvait devenir un moyen de laisser de côté le quotidien en restant centré sur l'instant présent, créé par les conditions de jeu, pour un temps de concentration extra-quotidien.

Cette question de la concentration je l'ai aussi abordé dans le cadre de ma pratique de thérapeute manuel. À travers la fasciathérapie, et notamment l'introspection¹, j'ai développé une certaine capacité à me concentrer, à porter sur moi un regard intérieur. Au cours de mon apprentissage de la fasciathérapie, j'ai découvert grâce aux différents temps d'introspection que je pouvais accéder à différents degrés de profondeur de moi-même. Les temps de travail en thérapie manuelle ont complété ces ressentis en me permettant de développer une qualité attentionnelle nécessaire à cette pratique. C'est ainsi que mon approche du golf a été transformée, de par la révélation de cette compétence nouvelle. Lors de la prise de repères pour jouer un coup, je me suis aperçu que la routine que j'avais mise en place à mes débuts revenait automatiquement, et que les aspects techniques du sport passaient au second plan, car appelés automatiquement. Je recherchais davantage en moi le relâchement, l'amplitude du geste. Je me souviens de la vérification du relâchement de la pince pouce-index sur le club. La recherche de sensations primait sur l'exécution du coup.

¹ Introspection sensorielle : méthode sensorielle qui permet, par mise en situation extra-quotidienne, d'écouter son intériorité corporelle

En me référant à mon expérience de la fasciathérapie et de la pratique du golf, il m'a semblé pertinent de développer une démarche de recherche sur les rapports entre fasciathérapie et faculté de concentration du golfeur. En tant que fasciathérapeute, je me suis interrogé sur la possibilité de mobiliser les capacités de concentration du golfeur à partir d'une approche manuelle telle que la fasciathérapie, qui est une thérapie à médiation corporelle. En quoi le toucher de relation de la fasciathérapie participe-t-il à l'amélioration de la concentration du golfeur ? En quoi la relation au corps participe-t-elle au processus de concentration ? C'est de cette interrogation personnelle qu'a démarré ma réflexion.

Pertinence professionnelle

De formation scientifique, je me suis intéressé à la kinésithérapie en classe de première, pour une orientation vers une école de masso-kinésithérapie et l'obtention d'un diplôme d'état en 1986. Installé en libéral dès 1988, j'ai vite ressenti la nécessité d'acquérir une technique de thérapie manuelle, puisque ma formation initiale ne me permettait pas de soigner des pathologies somme toutes bénignes. Je suis donc passé par une école d'ostéopathie structurale jusqu'en 1992. Puis, j'ai continué à chercher des compléments au travers de diverses techniques, notamment le drainage lymphatique et la cryothérapie gazeuse. Ma pratique dans le domaine du sport consistait essentiellement en un traitement des troubles et des désordres physiques et locomoteurs. Je n'avais pas développé d'approche qui s'adresse à d'autres aspects, comme la dimension mentale du sportif.

En mai 2006, j'ai découvert la fasciathérapie à l'occasion de la journée portes ouvertes organisée par l'École Supérieure de Fasciathérapie (Ivry-sur-Seine). La dimension profondément humaniste de la fasciathérapie m'a tout de suite conquis, étant intimement convaincu que l'être humain ne peut se concevoir uniquement comme une machine intelligente. Je m'étais intéressé à la préparation mentale dans le cadre de mes fonctions d'arbitre. La pression d'un environnement hostile étant une donnée incontournable à gérer, j'avais mis en place une routine destinée à me guider dans l'avant-match. Le cadre que j'avais posé me guidait alors tout au long de la partie, me permettant de ne pas me laisser perturber ni d'altérer mes facultés de jugement. Il me permettait de me décharger des aspects matériels pour rester concentré sur les actions de jeu.

L'abord de la recherche, pour un paramédical comme moi, m'intéresse au plus haut point et plus particulièrement dans le domaine de la kinésithérapie sportive. À travers ce projet de recherche, je souhaite participer au développement de la fasciathérapie dans le domaine de la prise

en charge globale du sportif et à la situer dans le vaste domaine des thérapies manuelles en kinésithérapie. En tant que kinésithérapeute et ostéopathe, j'ai pu aborder le sportif dans sa dimension corporelle, articulaire mais je n'ai pas encore évalué l'apport psychique du toucher spécifique de la fasciathérapie. Il me semble intéressant d'évaluer à quel degré le toucher permet d'accéder au psychisme et de mobiliser chez le sportif des capacités et des compétences comme celle de concentration ou d'attention à soi. Il s'avère que la fasciathérapie et le toucher en général sont assez peu étudiés et reconnus dans le domaine de la kinésithérapie comme un moyen de solliciter les aptitudes cognitives et mentales des athlètes. Je saisis l'opportunité de pouvoir accéder à ce laboratoire de recherche que constitue le CERAP, pour apporter ma contribution au développement et à la compréhension de la fasciathérapie dans le champ de la kinésithérapie sportive.

En tant que fasciathérapeute, je m'interroge sur la possibilité de mobiliser les capacités de concentration du golfeur à partir d'une approche manuelle telle que la fasciathérapie, qui est une thérapie à médiation corporelle. En quoi le toucher de relation de la fasciathérapie participe-t-il à l'amélioration de la concentration du golfeur ? En quoi la relation au corps participe-t-elle au processus de concentration ?

J'aimerais à travers cette recherche examiner l'expression des golfeurs traités en fasciathérapie sur leur vécu de leur concentration. Plus précisément, quel impact une séance de fasciathérapie produit-elle sur la concentration ? Y a-t-il un lien entre l'attention portée à soi et l'attention liée à la performance ? Est-ce que la fasciathérapie a un effet (positif ou négatif) sur la concentration d'un golfeur ? Enfin, cet impact sur la concentration a-t-il des répercussions sur la qualité du jeu du golfeur ? Et si oui, dans quel domaine du jeu cela a le plus d'influence ?

Je voudrais également comprendre quels sont les mécanismes mis en jeu par un sportif pour se concentrer, et si ces outils sont transposables à d'autres, sportifs et même non sportifs. Enfin, je souhaite avoir une meilleure compréhension des impacts de la fasciathérapie sur la performance mentale du golfeur, participer à développer la place de la fasciathérapie dans le domaine des approches globales du sportif et plus particulièrement dans le domaine de la préparation mentale, et comprendre comment à travers des séances de fasciathérapie le golfeur modifie ou enrichit sa manière de se concentrer.

Pertinence sociale

La fasciathérapie est méconnue, par rapport aux services qu'elle peut rendre. Cette technique de thérapie manuelle développée par Danis Bois² à la fin des années 80 est fondée sur l'approche globale de la personne, et utilise les forces d'autorégulation pour résoudre les désordres somatiques et psychiques. Historiquement, la séparation du corps et de l'esprit a abouti à une prise en charge parcellaire des patients. La spécificité de la fasciathérapie, qui s'adresse de manière simultanée au psychisme et au physique (par le biais du psychotonus et de sa régulation) permet de créer les conditions d'unité entre corps et esprit, qui est un vœu culturel encore rarement mis en pratique dans le monde de la médecine en général et dans celle de la kinésithérapie et de l'ostéopathie en particulier.

En me lançant dans ce thème de recherche, j'espère pouvoir enrichir les méthodes de développement des aptitudes mentales. Beaucoup de sportifs amateurs ne connaissent que très mal les capacités dont ils disposent. S'ils connaissent bien leur sport et la manière de progresser, s'ils sont souvent capables de recenser leurs manques et s'ils ont la faculté de mettre en place les modifications à apporter pour s'améliorer, ils sous-estiment la préparation mentale, la réduisant souvent au minimum vital. Et ils ne les utilisent qu'avec une grande parcimonie, par manque de connaissance d'eux-mêmes. Je citerai comme exemple Cécile Traverse³, qui nous avait avoué lors d'un cours que, si elle avait su tout ce qu'elle sait aujourd'hui au moment de sa carrière de tenniswoman, son destin sportif aurait été tout autre. Pouvoir proposer à un sportif un complément à son bagage technique me permettrait aussi de sortir de mon rôle exclusif de réparateur-soignant du corps.

Le golf est aussi un sport en voie de démocratisation. S'il suit la même voie que le tennis il y a trente ans, les golfeurs seront plus nombreux à fréquenter les cabinets de kinésithérapie dans les années à venir. Dans le même temps, les kinésithérapeutes-fasciathérapeutes auront également vu leurs effectifs augmenter. La probabilité de rencontre entre golfeurs et praticiens rend cette étude pertinente pour l'avenir.

Enfin, j'ai comme souhait de faire avancer les techniques de mes confrères kinésithérapeutes-fasciathérapeutes comme pour moi-même, en leur proposant des pistes pour

² Danis Bois : fondateur de la somato-psychopédagogie et de la fasciathérapie MDB, Professeur agrégé en Sciences Sociales de l'Université Fernando Pessoa, directeur-fondateur du CERAP.

³ Traverse Cécile : Docteur en STAPS, psychologue du sport, intervenante en préparation mentale.

soigner leurs patients sportifs soucieux de progresser dans le domaine des aptitudes mentales. Si la kinésithérapie du sport est fréquemment présente pour aider les sportifs quelque soit leur niveau de pratique, la fasciathérapie reste souvent confinée au haut niveau, et sa démocratisation passe à la fois par un plus grand nombre de praticiens et par une augmentation de ses domaines d'application.

Pertinence scientifique

La préparation mentale s'étant révélée incontournable dans ma propre (et pourtant modeste) pratique du golf, j'ai envie de participer à la compréhension de la fasciathérapie comme pratique d'amélioration des aptitudes mentales. Si mes études de kinésithérapie, puis d'ostéopathie, m'ont permis d'acquérir une bonne connaissance de l'appareil locomoteur, il n'en va pas de même pour le psychisme. Par la fasciathérapie, j'ai abordé le paradigme du Sensible et j'ai donné un sens à ma formation initiale, en me permettant de soigner un patient dans sa globalité. De plus, lors de la formation en kinésithérapie du sport, j'ai bénéficié de cours de psychologie du sport. L'organisation et la capacité de développement des aptitudes mentales sont des domaines qui m'intéresse fortement. En menant à bien ce projet de recherche, j'ai continué à améliorer mes connaissances dans les domaines de la psychologie et des neurosciences.

Actuellement, s'il existe des recherches concernant la fasciathérapie et l'attention, il n'y a pas de recherche sur l'apport de la régulation psychotonique pour un sportif en général, et un golfeur en particulier. L'étude de Toner⁴ et Moran (Toner & Moran, 2011), *The effects of conscious processing on golf putting proficiency and kinematics*, est une approche qui observe l'influence de la conscience exercée lors du geste technique et qui tend à conclure à une diminution de la compétence technique proportionnelle à la focalisation sur le geste, tout du moins lors du geste de putting. Il semble alors pertinent d'essayer une autre voie d'accès au mental du sportif, par le biais d'une médiation corporelle. En effet, l'une des spécificités de la fasciathérapie est de permettre une relation, un dialogue entre corps et psychisme par médiation corporelle, qui diffère des approches habituelles en préparation mentale. En essayant de déterminer le chemin parcouru par les golfeurs qui se prêteront à l'expérience du sensible, je souhaite aider à la compréhension des mécanismes mentaux mis en jeu par la fasciathérapie. Dans le même ordre d'idées, je désire comprendre le toucher manuel dans ce qu'il apporte à la performance sportive. S'il est inutile de rappeler ici la

⁴ John Toner : coach sportif anglais (Leeds).

spécificité et l'intérêt du toucher manuel au sein de la fasciathérapie MDB, son apport auprès des sportifs mérite d'être détaillé compétence par compétence. Commencer par l'attention me paraît être un choix cohérent, cette capacité étant un point-pivot avec les autres aptitudes mentales.

Je voudrais également aider à l'intégration de la dimension somato-psychique dans le catalogue des thèmes essentiels de la préparation mentale. S'il existe de nombreuses méthodes, comportementales, physiologiques, cognitives ou composites, aucune ne fait l'unanimité. En effet, chaque athlète ayant son propre vécu, il se doit de trouver la méthode qui lui convient le mieux. Il n'est donc pas illusoire de souhaiter enrichir ce catalogue par une méthode originale, car elle est inclassable parmi les catégories citées précédemment.

Enfin, je désire renforcer la place de la fasciathérapie dans le domaine de la kinésithérapie du sport, car je considère que ses apports permettraient à de nombreux praticiens de diversifier leurs moyens et de pouvoir proposer aux athlètes d'optimiser leurs potentiels par une nouvelle offre de soins.

Question de recherche

Après cette première phase de problématisation, le thème de ma recherche s'oriente sur le vécu de la concentration lors de l'activité sportive d'un golfeur. Et pour étudier l'influence possible de l'accordage somato-psychique, cette étude du vécu du golfeur se fera en post-immédiateté à une séance de fasciathérapie, axée sur l'accordage somato-psychique.

Ma question de recherche s'intitule donc : « **En quoi et comment l'accordage somato-psychique participe-t-il à la mobilisation des ressources attentionnelles du golfeur ?** »

Objectifs de recherche

Mes objectifs généraux de recherche sont destinés à :

- Comprendre les effets formatifs de l'accordage somato-psychique manuel en terme de mobilisation de ressources attentionnelles.

Au-delà de l'attention elle-même, la dimension pédagogique est un élément important du protocole. En effet, une fois sur le parcours, le golfeur sera seul et ne pourra pas bénéficier de l'aide

de qui que ce soit. Il est donc souhaitable qu'il apprenne à reconnaître les instants de déconcentration et la manière de les dompter.

- Etudier la transférabilité des effets de l'accordage somato-psychique manuel sur la mobilisation des ressources attentionnelles du golfeur au cœur de sa pratique.

L'intérêt premier de cette recherche est d'améliorer la mise en place de l'attention. Il est important de savoir si l'accordage somato-psychique produit des effets sur cette mise en place, et si les effets se prolongent jusque sur le parcours.

Pour les réaliser, je vais utiliser deux objectifs opérationnels :

- Vérifier l'éveil et la perception pendant l'accordage somato-psychique manuel, afin d'être sûr que le golfeur traité soit potentiellement prêt à vivre l'expérience .
- Etudier la pertinence de l'accordage somato-psychique manuel sur la mobilisation des ressources attentionnelles dans la pratique du golf : Il est important de vérifier que l'accordage somato-psychique soit un outil adapté pour mobiliser l'attention.

Première Partie

Champ Théorique

Présentation

Comme ma question de recherche porte sur la mobilisation des ressources attentionnelles du golfeur, en lien avec les techniques d'accordage de la fasciathérapie, j'ai divisé mon champ théorique en quatre parties.

Dans la première partie, j'expose les spécificités de la pratique du golf en termes de biomécanique et de mobilisation attentionnelle. Dans une seconde partie, j'expose les principales théories de l'attention nécessaires à la bonne compréhension du phénomène. Ce qui me permet dans une troisième partie d'explorer les différents modèles proposés de qualité et de ressources attentionnelles nécessaires à la pratique du golf. Ces modèles montrent bien que l'attention n'est pas qu'un phénomène neurologique mais repose tout autant sur une forme de présence à soi et à l'environnement, qui appelle un cadre attentionnel inhabituel. Dans la quatrième partie, après avoir présenté les principes fondamentaux de la fasciathérapie, je montre comment certains outils, comme l'accordage somato-psychique, sont adaptés à la mobilisation de l'attention dans la pratique du golf. Cette hypothèse sera l'objet de mes analyses..

Chapitre 1. Le golf,

un sport qui appelle des spécificités

« Au golf il y a vingt pour cent de technique et quatre vingt pour cent de mental ».

Ben Hogan⁵

Ce premier chapitre traite essentiellement de la technique du golf, l'attention et l'attention dans l'activité golfique faisant l'objet de chapitres qui leur seront dévolus.

L'une des spécificités du golf est qu'un parcours dure environ quatre heures, avec quatre minutes de jeu effectif. Il est donc impensable de vouloir rester concentrer de manière paroxystique pendant autant de temps. Le golfeur est donc contraint de convoquer ses moyens attentionnels par épisodes, en utilisant différentes techniques. Ne pas respecter cette mise en condition de jeu, au même titre que l'évaluation de la distance, la prise du grip ou le placement derrière la balle expose tout joueur, professionnel ou amateur, à subir les affres d'une défaite comme celle de Jean Van de Velde à l'open de Grande-Bretagne de 1999.

En tête de bout en bout, il a perdu ce tournoi majeur, occasion rare voire unique dans une carrière, en perdant sa lucidité au dernier trou du quatrième jour de compétition. Un seul trou, un seul coup a suffi à ruiner 4 jours d'efforts. Le golf est probablement l'un des sports les plus exigeants en la matière, tant la sanction est impitoyable et irrattrapable. Pour tous ceux qui l'ignoraient jusqu'à ce jour, ils ont découvert, avec les images de ce champion, pieds nus dans l'eau glacée d'un ruisseau d'Ecosse, que chaque coup compte pour un dans le score final. Lorsqu'ils ont écrit leur livre en 1997, Weinberg et Gould ne pouvaient pas savoir que l'exemple imaginé page 351 deviendrait réalité 2 ans plus tard sur les links écossais de Carnoustie, et qu'ils avaient écrit de manière prémonitoire la légende du golf.

⁵ Ben Hogan : golfeur (1912-1997), l'un des plus grands joueurs de golf du monde.

Si l'on considère qu'un golfeur tape « *entre 60 et 150 coups pour boucler un parcours de 18 trous et que chaque coup, dans son déroulement mécanique du départ de la montée jusqu'à la fin du finish, dure entre 2 et 3 secondes maximum, le temps total consacré au jeu technique représente approximativement quatre minutes en moyenne.* » (Girod⁶, 2001, p. 7). Le rapport entre le temps effectif de jeu et la durée totale d'un parcours est donc de seulement 1,6 %. Le golfeur a donc besoin d'une attention focalisée sur le geste, sachant que cette attention extrême et non permanente est aussi réclamée par la technicité du geste golfique qui repose sur des spécificités biomécaniques difficiles à maîtriser.

Biomécanique du golf ⁷

Le golf est un sport de lancer, c'est à dire que le geste principal, le swing, est assimilé à un geste de lanceur. Il se décompose en trois parties : le back-swing qui correspond à l'armé, le down-swing, qui consiste à la descente et à l'accélération du club avant la frappe, et le finish qui est la partie d'accompagnement du mouvement. Exécuté dans sa totalité, le swing dure environ 2 secondes, la variation venant de la vitesse d'exécution du back-swing. Il est considéré comme « *l'un des mouvements sportifs les plus complexes* » (Davies and all, 2011, p. 1).

A- Le back-swing

Lors de cette phase d'armé, tout le corps participe à une mise en tension précédant l'impulsion. Pour un droitier, la main importante est la gauche. Si l'on part du sol, on a un transfert de l'appui sur le pied droit, par translation du bassin vers l'arrière, avec une résistance du membre inférieur droit dans son ensemble, permettant d'emmagasiner l'énergie. Cette résistance se ressent surtout au niveau de la hanche et du bassin. On a une légère rotation du bassin, mais surtout une rotation des dorsales par un enroulement de l'épaule gauche et un recul de l'épaule droite. On imagine bien le trajet du grand dorsal gauche, avec sa direction oblique, s'enroulant autour du buste du golfeur. Le coude gauche reste tendu, alors que le coude droit se fléchit. Les poignets sont en extension, en position armée. Le regard du golfeur reste fixé sur la balle, l'un des objectifs étant de

⁶ Antoni Girod : spécialiste de la préparation mentale des sportifs, enseignant certifié en PNL.

⁷ Pour réaliser cette section sur la biomécanique, je me suis appuyé sur les ouvrages de Grimshaw et Burden (2010), de Davies et DiSaia (2011) et de mes connaissances personnelles.

garder constante la distance entre les yeux et la balle. Au sommet du back-swing, le club est horizontal, la tête de club en direction de l'objectif. Le back-swing s'effectue à vitesse lente, privilégiant l'équilibre et la mobilité par la proprioception.

B- Le down-swing

La descente vers la balle s'effectue avec une vitesse élevée, mais sans précipitation. La notion d'explosivité est présente, mais elle ne suffit pas à elle seule pour assurer un bon déroulement du geste. Une bonne coordination des différents pivots est nécessaire, pour avoir une trajectoire de club correcte et une orientation de la face du club idéale, que l'on appelle « square ». Les bras allant plus vite que les jambes, le back-wing démarre par le transfert du poids du corps vers le pied gauche, situé à l'avant. Le genou gauche vient à l'aplomb de l'extérieur du pied gauche. La translation du bassin initie le mouvement, qui s'enchaîne par la descente des mains et une dérotation du rachis dorsal. Les muscles moteurs prédominants sont les obliques et le psoas. Le déclenchement de l'accélération est produit par l'abaissement du bras gauche, qui amène les mains vers la balle. Le joueur revient donc face à la balle au moment de l'impact, qu'il n'a toujours pas quittée des yeux. Le bassin est déjà passé, libérant le passage pour les bras.

C- Le finish

La position finale trouve le joueur tourné vers la cible, mains au dessus de l'épaule gauche. Le poids du corps est transféré sur le pied gauche dans une fourchette de 80 à 95%. La tête de club aura parcouru au bas mot 540 degrés depuis le sommet du back-swing, et ce en moins de 2 dixièmes de seconde. Le travail musculaire est essentiellement excentrique, puisqu'il a pour but de freiner le mouvement.

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, le swing n'est pas qu'un mouvement de bras, sa puissance et son accélération n'étant pas essentiellement produites par ceux-ci. En fait, la participation de la quasi totalité des articulations et des muscles du corps en font un mouvement à la fois complexe et automatisé par la répétition, tant sa vitesse d'exécution rend impossible une quelconque adaptation en cours de route. Le soin apporté à la routine, qui constitue la phase de préparation, est essentielle.

D- Comment la balle s'envole

Le moteur est donc un enroulement du corps de la gauche vers la droite (pour un droitier),

combiné à une colonne de résistance partant du pied droit et remontant jusqu'au bassin. Le golfeur a donc fabriqué un ressort par enroulement. Lorsqu'il lâche ce ressort, toute l'énergie emmagasinée se déploie, transmettant alors à la tête du club une vitesse de déplacement. Le centre de gravité d'un club de golf étant situé quelques centimètres au dessus de la tête du club, la quantité de mouvement qui en résulte s'en trouve décuplée. L'allongement des bras augmente la longueur du bras de levier, ce qui décuple la vitesse de déplacement à l'extrémité du club. Ces données physiques permettent de comprendre qu'il est important de privilégier la vitesse, et non la puissance explosive seule. A l'impact, la tête du club écrase la balle, la comprimant, et lui transmettant une énergie cinétique : $EC = 1/2 m * v^2$, où m est la masse et v la vitesse. L'importance des paramètres vitesse et masse est une évidence. C'est cette énergie qui permet à la balle de voler, selon l'angle de frappe de la face avant de la tête de club, angle dont dépendent la direction et la trajectoire. Cette dernière peut avoir des formes courbes, selon que l'impact est square (à plat) ou bien imprime un effet (draw, fade, slice, hook, rétro, spin).

La vitesse étant le seul paramètre variable de cette formule consacrée à l'énergie cinétique, la vitesse de rotation de l'axe du mouvement est primordiale, ainsi que le rayon du cercle décrit par la tête du club. La formule qui s'y applique est $V_t = V_{ro} * r$, où V_t est la vitesse de la tête de club, V_{ro} la vitesse de rotation, et r le rayon du cercle décrit par la tête de club. On voit donc une deuxième variable apparaître sous la forme du rayon, ou bras de levier. Son augmentation procurera une accélération de la vitesse à son extrémité. Le paramètre physique décisif que constitue la vitesse de la tête de club augmente alors l'énergie transmise à la balle à l'impact, et donc la distance parcourue. Il est nécessaire d'introduire la notion d'X-factor. Le X-factor est le différentiel entre l'angle du haut du corps (épaules) et l'angle du bas du corps (bassin). Plus ce différentiel est important, plus la vitesse de rotation sera élevée et plus la vitesse au bout du levier sera élevée. Plus la souplesse est grande, plus l'angle est important, plus la rotation est élevée, et plus la vitesse du haut du corps est augmentée pour rattraper le bas du corps à l'impact.

E- Le rôle des perceptions pendant le swing

Etant donné le nombre élevé de pivots articulaires mis en jeu, et du nombre de muscles nécessaires à la mobilisation de ces pivots, la proprioception et la kinesthésie sont des qualités essentielles à la bonne réalisation du mouvement. En effet, la quasi totalité des muscles et articulations du corps humain participent au mouvement, ce qui en fait l'un des systèmes les plus complexes. Les micro-récepteurs articulaires et musculaires renseignent le cerveau sur le positionnement de toutes les articulations, et sur la vitesse de chaque mouvement. Cela donne un

nombre très élevé d'informations à traiter, car tous ces paramètres sont inter-dépendants entre eux. Par l'entraînement, le cerveau acquiert une quantité de connaissances qu'il mémorise. La plasticité cérébrale fait que le cerveau se développe en fonction des stimuli qu'il perçoit, ce qui lui permet de stocker en mémoire les informations qu'il rencontre, avec une hiérarchisation plus élevée en fonction de la fréquence. L'entraînement permet donc au cerveau d'avoir à disposition des informations sur tous les paramètres, et de tenir une trajectoire idéale par le biais de corrections appropriées et automatisées. La précision et la rapidité des ajustements opérés sont conditionnées par la rapidité avec laquelle les micro-récepteurs détectent les changements et les transmettent au système nerveux. Au final, l'entraînement permet d'accéder à la régularité dans l'exécution du mouvement. Percevoir est donc une ressource utile à l'exécution du mouvement, et que l'attention soit libérée pour autoriser la transmission de ces sensations est indispensable.

Le golf est un sport qui a comme propriété de vider la tête de ses préoccupations. C'est ce qui en fait un sport captivant. Les paramètres techniques sont trop complexes pour que le moindre détail soit négligé par manque de ressource attentionnelle. Le golfeur n'a pas le choix, il doit se concentrer. La mobilisation de l'attention est brève mais intense, répétée entre 70 et 100 fois par parcours, et indubitablement, l'inattention se paye cher. Différentes études ont montré que l'hyperfocalisation, comme la distraction (effet de Stroop⁸) au moment du geste technique, avaient des répercussions sur l'habileté. Il est donc justifié et opportun de réserver dans ce cadre théorique une large place aux phénomènes attentionnels en général, et aux phénomènes attentionnels dans la pratique du golf.

⁸ Stroop John Ridley (1897-1973) : psychologue américain inventeur d'un test qui détecte les interférences dans les perceptions.

Chapitre 2- Aspects de l'attention

Selon le Larousse, l'attention est « la capacité de concentrer volontairement son esprit sur un objet déterminé ». La concentration se définit en pratique par la détermination d'un objectif clair et atteignable, et par la capacité à maintenir son attention sur cet objectif, assez longtemps pour l'atteindre. Il est donc délicat de séparer attention et concentration, car, si ce sont deux termes différents, ils sont malgré tout utiles voire indispensables l'un à l'autre.

L'attention s'articule avec la perception, la conscience et la mémoire. Toute activité de la vie quotidienne nécessite une attention. Toutefois, l'attention reste un moyen pour atteindre un but, et ce n'est donc pas une fin en soi. Comme le situe si bien l'exemple de Lachaux (Lachaux, 2001, p. 291), les différentes activités requièrent différentes qualités, mais un dénominateur commun. En effet, le golfeur a pour objectif une cible matérielle, le trou, alors que le violoniste recherche une expression de sentiments à travers une interprétation musicale.

Lachaux remarque que l'expert arrive à rester concentré sans hyperfocalisation. Cette dernière est même qualifiée de piège empêchant de garder disponibles des ressources attentionnelles, qui peuvent être utile à l'exécution de la tâche, voir à l'adaptation lors de cette exécution. L'expert a d'ailleurs moins de besoins attentionnels qu'un débutant, ce qui lui permet de conserver un pourcentage non négligeable de ressources attentionnelles. Il peut donc augmenter la difficulté de sa tâche, voire intégrer des éléments stratégiques ou artistiques, alors que le novice est contraint à la simplification pour permettre une attention maximale et focalisée sur la technique. Dans ce même registre de limitation des capacités attentionnelles, l'hyperfocalisation peut amener à ce que l'on appelle la paralysie par l'analyse. De multiples études en psychologie du sport ont démontré ce phénomène. Une solution possible est une attention portée à un domaine global ce qui permet de simplifier sa perception et d'esquiver une saturation des moyens. En évitant de rentrer dans les détails, ce mode d'attention globale, appelé « the big picture » par les Anglo-saxons, permet une simplification de la perception de l'environnement, moins riche mais plus gérable.

L'attention en psychologie

Fin XIX^{ème}, William James expliquait l'attention comme une appropriation d'une information de manière consciente, triée parmi d'autres avec pertinence : « *Appropriation par l'esprit, de manière claire et vivante, d'une pensée parmi plusieurs se présentant simultanément... Cela implique de se débarrasser de certains éléments afin d'en exploiter d'autres avec efficacité* » (James, cité à la fois par (Cox, 2005, p. 118), (Lachaux, 2011, p. 15) et (Le Scanff, 2003, p. 171)). Il avait donc recensé la perception initiale, productrice d'informations, l'attention sollicitée par la perception, et la conscience permettant d'accéder à une pertinence utile pour le tri de l'information. L'attention sert à percevoir, concevoir, distinguer, se souvenir et réagir plus vite. Dans la vie courante, on se sert de manière inconsciente de l'attention, sans même y prêter... Attention ! Toujours selon James, la focalisation, la concentration et la conscience sont l'essence même de l'attention, impliquant la sélection puis le retrait de certaines informations afin de traiter avec davantage d'efficacité les plus pertinentes, et de ne pas tomber dans la distraction.

L'attention du point de vue des neurosciences

Les neurosciences étudient le fonctionnement du cerveau dans sa façon de percevoir l'environnement et de pouvoir agir et réagir de manière intelligente et adaptée.

La mobilisation de l'attention nécessite l'activation de plusieurs processus neurologiques. Différentes zones du cerveau sont utilisées dans l'acte attentionnel : le cortex préfrontal pour le désengagement de la tâche en cours et l'engagement de l'attention sur la nouvelle tâche, le cortex pariétal et le cortex cingulaire pour l'orientation dans l'espace, les aires oculomotrices pour l'orientation de la vision, le maintien de l'attention, dépendant de la vigilance, utilise des zones du cortex préfrontal à droite. L'activité neuronale est de type basses fréquences.

La vigilance utilise la zone sous corticale (système limbique) et des neuromédiateurs (noradrénaline). Elle permet la pré-attention. En enregistrant l'activité des hémisphères cérébraux par un électroencéphalogramme, des chercheurs ont mis en évidence que les sportifs (tireurs et golfeurs, dont l'activité nécessite une attention la plus élevée) ont une différence d'augmentation des ondes alpha⁹. Elle est plus élevée à droite et la différence s'accroît entre la phase de préparation et la phase d'exécution. A la lumière de cette information, on peut comprendre que la

⁹ Les ondes alpha sont les ondes de la relaxation légère et de l'éveil calme.

routine, qui est une phase de préparation, sert de mise en route et de mise en condition optimale pour une concentration élevée.

Les informations concernant l'état de vigilance (base plancher de l'attention) arrivent et partent de la formation réticulaire, située dans le mésencéphale entre bulbe rachidien et thalamus. En jouant un rôle d'émetteur-récepteur, elle permet aux informations externes provenant des systèmes sensoriels et aux informations internes issues des modifications physicochimiques et du système nerveux central d'être acheminées comme autant de réponses motrices activatrices ou inhibitrices vers le cortex cérébral et vers le corps tout entier.

La focalisation et la périphérisation de l'attention est une fonction spécifique qui permet de passer d'une attention étroite à une attention large. Elle nécessite des ressources suffisantes de dopamine et norépiphrédrine.

Lachaux décrit trois types d'attentions. La première, exécutive, est destinée à l'analyse des phénomènes mentaux internes comme la pensée ou l'imagination. La seconde, sélective, permet de trier dans toutes les informations sensorielles, celles qui seront utiles à l'action. La troisième, qualifiée de soutenue, est une attention d'alerte, de vigilance. C'est celle qui permet de dire que seule l'attention bouge quand rien ne bouge. Être attentif, c'est aussi prendre parti pour certaines informations, en allant au plus efficace. Le cerveau, de manière naturelle, fait attention à ce qu'il considère comme important, en fonction de son objectif. De ce fait, en actualisant les informations au fur et à mesure, le cerveau exécute une analyse pré-attentive, en faisant référence à ce qu'il a comme information stockée dans la mémoire. Ainsi la situation est actualisée en permanence.

L'une des sources de distraction est la nouveauté, qui exerce une attraction forte sur l'attention. En effet, comme elle est inconnue en mémoire, le cerveau prend davantage de soin pour l'analyser et savoir qu'en faire. La mémoire est en lien direct avec l'attention elles sont d'ailleurs classées comme facultés ou fonctions cognitives.

Le stress est également un facteur de perturbation de la concentration. Pressé par l'enchaînement des événements, l'acteur passe d'un mode planifié à un mode de réactions par enchaînement des événements. En perdant sa capacité d'adaptation, il perd également l'automatisation de certaines tâches qui lui permettaient de conserver une faculté de lucidité.

L'apprentissage par renforcement utilise la force de l'habitude, par un réseau neuronal entièrement dédié à son exécution. Ce réseau est cortical et sous cortical. Au final, le geste requiert un minimum d'attention car il est automatisé.

L'attention en psychologie du sport

La psychologie du sport est l'étude des gens et de leur comportement dans le domaine du sport et de l'activité physique. (Traverse, 2011, p. 1).

La préparation mentale vise à développer les aptitudes mentales, qui sont au nombre de cinq : l'activation, la motivation, la gestion des émotions, l'estime de soi et la confiance en soi, et enfin l'attention et concentration. L'activation est l'état d'éveil physique et psychologique qui permet à l'athlète de mobiliser ses ressources en fonction de l'action. La motivation est ce qui pousse un athlète à agir pour remplir sa tâche, avec l'intensité requise et aussi longtemps que nécessaire. Les émotions sont des ressentis qui se produisent en interaction avec les informations perçues, internes et externes. Le stress n'est pas une émotion mais est un facteur favorisant d'apparition. L'estime de soi est la combinaison de l'amour et de la vision de soi, et de la confiance en soi. Enfin, l'attention est l'habileté qui permet de sélectionner les informations pour la conscience, la concentration étant une focalisation sur la tâche.

Dès 1897, Norman Triplett¹⁰ s'est intéressé aux coureurs cyclistes dont les performances s'amélioraient lorsqu'ils couraient en groupe. Le premier laboratoire de psychologie du sport a été créé en 1925 par C.R. Griffith, à l'université de l'Illinois. Longtemps mis sous l'égide du béhaviorisme (basé sur le comportement), le cognitivisme émergea sur la période située entre 1950 et 1980, la plus porteuse pour la psychologie du sport qui est alors passée du laboratoire au terrain, au travers de son enseignement comme sous-discipline de l'activité physique et de la psychologie. En France comme en Europe, elle prend son essor après la seconde guerre mondiale, Georges Rioux¹¹ étant reconnu comme l'un des pionniers français. En 1965, le premier congrès mondial aboutit à la fondation de l'ISSP (International Society of Sport Psychology).

La concentration est une aptitude psychologique indispensable à la performance sportive. Weinberg et Gould la définissent comme la réunion de deux opérations : la focalisation de l'attention sur les informations pertinentes en provenance de l'environnement, et le maintien de cette focalisation (Weinberg et Gould, 1997, p. 350).

Le caractère décisif de la concentration sur la performance est souvent commenté comme le détail qui fait la différence, faisant basculer de la victoire à la défaite. Sébastian Coe, athlète de demi-fond anglais, témoigne en ce sens : « *Lorsqu'on court les 1500 mètres, il faut se concentrer*

¹⁰ Norman Triplett (1861-1931) : psychologue américain de l'université d'Indiana, qui a introduit la notion de facilitation sociale.

¹¹ Georges Rioux : universitaire français de l'université François Rabelais, de Tours. Il fut en 1967 le premier président de la société française des psychologies du sport (SFPS).

seulement sur ce qu'il y a à faire et ne pas laisser autre chose embuer son esprit. Souvent, une brève perte de concentration suffit à faire la différence entre la victoire et la défaite. » (Ibid., p. 349)

La focalisation de l'attention permet de rétrécir le champ attentionnel pour le concentrer sur une seule tâche. Pour un golfeur, utiliser ce resserrement est essentiel, tant la multitude de critères et d'informations est perturbatrice. L'utilisation de la variation de cette focalisation permet à certains sportifs de passer d'une attention étroite, focalisée, à une attention large, périphérique.

L'attention sélective permet de trier rapidement ce qui est pertinent. Lorsqu'une tâche requiert la totalité des capacités d'attention, il n'y a plus de possibilité ni de moyen pour traiter une autre information, même pertinente. Si la capacité attentionnelle n'est pas totalement utilisée, une autre tâche peut alors être mise en route : c'est ce que l'on appelle le modèle de capacité de l'attention sélective.

L'organisation fonctionnelle de l'attention répond à différentes contraintes : *visuelle*, parce que l'information utile est parfois hors du champ visuel, *interprétative*, parce que l'information peut être partielle, masquée ou contradictoire, *rapide*, parce qu'elle nécessite une réponse adaptée avant même la fin du déroulement d'une action. Un sportif a donc intérêt à développer ses capacités pour répondre au plus vite et de manière adaptée. On a donc un champ attentionnel à l'intérieur duquel on peut faire varier l'attention, de focalisée à plus diffuse, panoramique.

L'intérêt de l'entraînement (physique ou mental) est essentiel dans la gestion des ressources attentionnelles : l'acquisition de processus automatiques par l'entraînement permet de passer de processus contrôlés, qui consomment des ressources attentionnelles, à des processus automatisés qui n'en consomment que très peu. En libérant ces ressources, l'athlète les rend disponible pour d'autres paramètres nécessitant son attention. La maîtrise du geste technique permet ainsi d'avoir un traitement automatique de la tâche et donc de mobiliser moins de capacité de concentration, libérant des possibilités pour d'autres informations (tests de réaction de Wrisberg¹² et Shea).

Les deux dimensions de l'attention sont l'étendue (large ou étroite) et la direction (interne ou externe), selon Nideffer¹³ (voir par exemple, Weinberg & Gould, 1997, p. 351 ; Target, 2003, p. 57). Cette classification permet de solliciter l'attention et la concentration selon les différentes circonstances. L'attention initiale est large externe et permet d'évaluer la situation par la prise d'informations pertinentes. Elle passe ensuite en mode large interne, pour analyser et planifier la stratégie de l'action à venir. Puis, elle devient étroite interne pour préparer l'action, et étroite

¹² Wrisberg et Shea : docteurs et chercheurs en éducation physique de l'Université de Tennessee. En étudiant les temps de réaction, ils ont démontré qu'un geste maîtrisé ou automatisé libère des ressources attentionnelles.

¹³ Nideffer : docteur en psychologie, auteur de nombreux ouvrages et inventeur du TAIS.

externe pour contrôler l'action en cours. Elle revient alors en mode large externe pour réévaluer la situation, et éventuellement recommencer un cycle. (Cf. annexe 4)

L'attention a donc des modes qui se succèdent les uns aux autres au fil des événements et des différents temps de l'action. La focalisation sur les informations pertinentes liées directement à l'action présente est l'une des clés d'une concentration réussie. Pour un golfeur, par exemple, s'attacher à réussir le coup à venir est essentiel, et il ne doit pas penser que si son coup est réussi, il va faire un bon score. Sinon, il change son objectif... et son attention est détournée de l'objectif prioritaire !

Le Test de Style Attentionnel et Interpersonnel (TAIS) développé par Nideffer en 1976 permet de mesurer le style ou l'aptitude attentionnelle d'une personne et sa capacité à varier la focalisation et à gérer la surcharge informationnelle. Le TAIS se décompose en 17 rubriques :

- 6 pour le style de l'attention
- 11 pour le style interpersonnel et le contrôle cognitif

Selon ce test, les sportifs les plus aptes à se concentrer obtiennent des résultats élevés pour les facteurs large-externe et large interne, c'est à dire qu'ils sont capables d'intégrer de multiples informations externes et internes, et ce de manière simultanée.

Le test de Stroop est une méthode permettant de déterminer les interférences produites par une information non pertinente qui survient au moment de l'exécution d'une tâche cognitive. C'est un test utile pour déterminer la capacité à inhiber les informations parasites à une tâche. Pour ceux qui ont du mal à se concentrer, la conjugaison de plusieurs stimuli de catégories différentes leur pose problème, les conduisant à une attention réduite. Ils perdent alors des informations importantes, car ils ne sont plus capables de discriminer ce qui est essentiel ou non. Pour s'améliorer, ils doivent travailler leur capacité à passer d'un facteur à l'autre sans perdre d'information, en adaptant la direction de leur attention selon les circonstances. On voit donc combien il est intéressant d'être performant physiquement pour libérer le potentiel d'attention.

Le rapport entre état d'éveil et performance dessine une courbe en U inversé. Appelée loi de Yerkes et Dobson, cette courbe traduit un niveau de performance faible en cas d'activation faible ou forte, pour une performance élevée si l'éveil est à un niveau moyen. (Larue & Ripoll, 2004, p. 189).

Dans son ouvrage *Manuel de préparation mentale*, Target explique que la qualité de la concentration dépend des capacités attentionnelles et des émotions (2003, p. 320). La routine est un moyen pratique pour réguler l'anxiété, augmenter la confiance, et ce avant la mise en action. En cours de route, le fait de rester connecté à l'action immédiate à venir, puis de se reconcentrer sur

celle à venir ensuite, permet de conserver une attention focalisée sur la tâche aussi longtemps que nécessaire. Il prévient que le stress, une attention portée sur autre chose que l'objectif (fatigue, résultat à venir, pensées sur l'échec) sont facteurs de troubles de l'attention. La préparation en amont de l'activité passe par un entraînement où l'attention est aussi élevée qu'en compétition, où la routine est mise en place de manière soigneuse, rigoureuse, et où les conditions d'entraînement sont identiques à celles rencontrées en compétition, facteurs distrayants compris. L'athlète doit donc penser l'entraînement comme une répétition générale avant la première. Sa routine doit être faite d'une succession de switches, et le contrôle du temps nécessaire à sa mise en place est essentielle. Le soin à apporter à sa mise au point lors de l'entraînement est crucial pour une convocation idoine de l'attention.

L'athlète doit aussi connaître sa dominante attentionnelle, interne ou externe. La dominante interne est une tendance à la focalisation sur les pensées, les émotions, les ressentis physiques, une difficulté à retenir les bonnes informations externes, d'où un risque de paralysie par analyse interne. La dominante externe est marquée par une sensibilité élevée aux informations d'origine extrinsèques, et donc une tendance à négliger ce qui vient de l'intérieur. Le risque est alors une tendance à la distraction par un trop d'informations externes. L'idéal est donc un compromis entre les deux dominantes.

Selon Le Her, en plus du style attentionnel, l'anxiété et la motivation sont les autres déterminants de l'attention (2004, p. 5). Il est compréhensible qu'une situation de stress induit une modification des capacités attentionnelles, majorant le risque d'erreurs. Le manque ou l'excès de motivation entraîne une activation insuffisante pour réaliser la performance, comme le traduit la courbe en U inversé de la loi de Yerkes et Dobson.

Le rôle de la mémoire

Dans le processus d'apprentissage, la mémoire joue un rôle-clé, en restituant les informations déjà acquises, en les compilant avec les nouvelles arrivées, et en permettant une nouvelle mémorisation plus actualisée des connaissances. Le registre sensoriel permet d'enregistrer une multitude d'informations sensorielles pendant une fraction de secondes. C'est pendant ce laps de temps que la prise de décision doit se faire, sinon le risque de perte de données décisives est grand. Par exemple, pour un arbitre, la perte de ces données altère l'analyse et ne permet plus une décision correcte. L'écart entre ce que l'on a vu et ce que l'on croit avoir vu grandit au fil du temps.

Le second niveau de stockage mémoriel est la MCT : mémoire à court terme, ou mémoire de

travail. C'est un carrefour, un centre de tri et d'organisation. Les informations viennent à la fois du registre sensoriel qui est en prise directe avec l'immédiat, et de la mémoire permanente (MLT), pour être répétées et réorganisées. La répétition d'une donnée pendant 30 secondes avec une qualité élevée permet son stockage de manière ancrée.

On passe à l'étape de la mémoire à long terme (MLT) qui permet un stockage théoriquement permanent. Théorique, c'est bien ce qui doit qualifier la MLT, car la permanence du stockage ne garantit pas la disponibilité immédiate. L'exemple le plus connu est lorsque l'on cherche le nom d'une personne connue, que l'on visualise parfaitement, sans y associer son patronyme. On sait que l'on sait, on a ce nom sur le bout de la langue...Et rien ne vient ! La mémoire à long terme fonctionne comme un mur de tiroirs, dont un certain nombre sont ouverts. Ces tiroirs ouverts procurent une information immédiatement disponible. Pour ceux qui sont fermés, l'information sera disponible quand le tiroir sera ouvert. L'élément est donc rangé, mais où ? Et le miracle se produit, le cerveau continuant à chercher, le bon tiroir s'ouvre et le nom de cet ami de trente ans surgit, grillant toutes les priorités de l'activité cérébrale, pour arriver sur le devant de la scène et s'imposer à toute tâche en cours. C'est là qu'un golfeur peut aller chercher un coup spécifique, rarement utilisé, comme une sortie de bunker par exemple, pour le ramener dans sa MCT, le rafraîchir et l'adapter à la situation. C'est aussi l'intérêt des coups d'essai, qui permettent de rafraîchir cette mémoire à long terme.

La perception étant première, l'attention est d'abord éveillée par un stimulus, et elle enrichit ensuite la perception. La conscience amène au carrefour de la mémorisation, en triant ce qui est pertinent et en écartant ce qui ne l'est pas. Puis la mémorisation à court terme (MCT) permet un stockage utilisable de suite, avant la mémorisation à long terme (MLT) qui permet un stockage quasi définitif de l'information.

Le stockage est organisé en deux catégories. La première, sémantique, est destinée aux connaissances générales, aux théories, aux concepts. La seconde est destinée aux événements vécus, et qualifiée d'épisodique. Elle est sensible hiérarchiquement aux émotions, qui donnent une priorité plus élevée aux informations à forte connotation émotive.

Si l'on revient à l'exemple de l'arbitre, son processus est donc axé sur la recherche dans la MLT (mémoire sémantique) de la règle concernée par l'action qu'il vient de voir et qui est stockée temporairement dans sa MCT. Il aura ensuite à la mettre en rapport avec celles qui a déjà vécues (mémoire épisodique, dans la MLT), puis de ramener dans sa MCT les informations pertinentes à confronter à celles qu'il vient d'acquérir. Il aura ainsi une information complète pour prendre sa décision, adaptée en fonction des règles et de la situation du moment. Ensuite, la situation qu'il

viendra de juger sera stockée dans sa MLT - département épisodique, pour une réutilisation future, ou détruite car jugée inintéressante à conserver et donc encombrante.

La mémoire a donc un rôle important de stockage et de restitution des vécus, et sa relation avec l'attention permettra d'optimiser l'exécution du geste présent et à venir.

La donnée principale à retenir est la classification de Nideffer, qui détaille quatre types d'attention, selon qu'elle est étroite ou large, et interne ou externe. Elle va permettre de déterminer quelles sont les types d'attention utilisées dans la pratique du golf. Ensuite, l'effet de Stroop nomme les perturbations de l'attention par des informations parasites. Nous verrons au moment de l'analyse des entretiens que l'impact d'une distraction a des conséquences fâcheuses sur le jeu. Enfin, comprendre l'articulation entre l'attention et la concentration, et comment la poser représentent l'une des clés du jeu de golf.

Chapitre 3. Attention et concentration

dans la pratique du golf

Ce chapitre décrit l'attention et la concentration dans la pratique du golf, selon plusieurs éminents spécialistes de la préparation mentale. L'attention développée lors de la pratique du golf diffère de celle exercée au cours de l'accordage somato-psychique, et les moyens pour la développer sont variés. Le bon équilibre entre les différents types d'attention décrits par Nideffer peut déclencher un état de flow, exposé dans le dernier paragraphe de ce chapitre.

L'attention dans la pratique du golf

Le golf demande de l'adresse et un soin méticuleux apporté à la technique, au moment du jeu effectif. Sans un effort de mobilisation de l'attention, focalisée sur la tâche au début, puis plus panoramique au moment du lancer, le golfeur ne peut effectuer un coup qui corresponde à ses attentes. La concentration à partir d'éléments ressentis intérieurement est une solution pour échapper à la multitude d'informations externes qui ne manquent pas de perturber un sportif au moment crucial, ainsi que l'explique Girod : « *Pour préserver sa concentration et sa confiance, il est primordial d'éviter de s'éparpiller mentalement, de sortir de soi, de se laisser influencer par le regard des autres. Il importe d'apprendre à rester centré sur soi, et tout spécialement au moment de l'action.* » (Girod, 2001, p. 51).

Il explique également la nécessité de créer une bulle hermétique, réunissant les conditions favorables pour une focalisation de l'attention, que l'on retrouve dans ces deux citations: « *Quelque soit la configuration, l'objectif est le même : se protéger des atteintes de l'environnement, se couper de l'extérieur, s'isoler pour mieux se concentrer.* » (Ibid., p. 80) ; et : « *La clef de la concentration avant le départ consiste à me centrer sur moi dans l'ici et maintenant. Tout le reste doit disparaître*

de mon espace mental. » (*Ibid.*, p. 81). La création de cet environnement inhabituel est favorisée par “l’étiquette”, code de bonne conduite du golf, qui impose le silence au moment du jeu.

Il semble toutefois que cette notion de « *repli sur soi pour mieux se concentrer* » soit insuffisante pour être exploitée en l’état, car les psychologues Weinberg et Gould font remarquer à juste titre qu’une attention trop concentrée sur le geste technique est contre-productive, comme le confirme l’étude de Toner et Moran (2011). Il convient donc de porter son attention sur autre chose que le geste technique : « *Lorsqu’un geste est bien appris, un surcroît d’attention accordé à la mécanique corporelle est nuisible à la performance.* » (Weinberg & Gould, 1997, p. 357). Au golf, le nombre de paramètres purement techniques qui peuvent influencer un coup est trop élevé pour prétendre contrôler et penser chaque paramètre. Le geste est donc appris, répété, au cours de nombreuses séances de practice, pour devenir intégré, automatique. Ensuite, en compétition, il est plus réalisable de ne pas laisser rentrer un élément perturbateur qui viendrait parasiter le geste. Il devient alors très intéressant de reconnaître son état corporel et de le réguler. Ainsi, en étant à l’écoute de son corps et en reproduisant un geste mille fois répété, le joueur de golf peut espérer réaliser un coup parfait. L’intensité de l’attention ne peut pas être maintenue indéfiniment, surtout lorsque le contexte n’est pas stimulant. Le golf présente l’avantage de déclencher l’action, et donc de laisser la possibilité à l’acteur de mobiliser ses ressources attentionnelles lorsqu’il en a besoin. De même, un expert peut très bien choisir de mobiliser sur une tâche et en priorité absolue ses moyens attentionnels, en inhibant tous les autres objectifs. C’est tout l’avantage de la routine, pratiquée par les golfeurs, qui permet de préparer le geste technique avant son exécution, et d’affiner la gestion de son attention.

La cohabitation entre les systèmes automatique et contrôlé permet une meilleure gestion des ressources attentionnelles. À un certain moment, le golfeur devra faire confiance au système automatique, permettant la libération d’un potentiel utilisable par le système contrôlé, dédié par l’évaluation immédiate et à l’adaptation du geste technique. Un golfeur qui perd ne serait-ce qu’un élément de son geste sportif voit son activité grandement perturbée, tout simplement parce que son cerveau ne saura pas refaire en mode contrôlé ce qui est automatique habituellement. De plus la complexité du geste golfique me conduirait invariablement à une paralysie par analyse.

La préparation mentale est donc devenue un élément clé dans l’apprentissage du golf, y compris et peut-être même surtout, dans la préparation de la compétition.

La préparation mentale dans le domaine du golf

L'entraînement aux aptitudes mentales est indispensable au golfeur, dès lors qu'il a passé le cap de l'apprentissage technique et qu'il recherche une amélioration de ses performances : « *La visualisation efficace requiert la même attention et le même effort que l'entraînement physique* » (Rotella & Cullen¹⁴, 2008, p. 87). Antoni Girod recense quatre qualités mentales, qu'il appelle les 4C : Confiance, Concentration, Calme et Combativité. Il conseille de mobiliser la concentration trou par trou, coup par coup, en étant conscient de sa présence ici et maintenant. Il suggère de visualiser le coup, la trajectoire et le geste à effectuer pour y parvenir.

L'imagerie mentale peut donc servir d'outil : « *Ainsi, si vous visualisez un certain coup de golf, accordez la plus grande attention aux détails. Faites appel à tous vos sens.* » (Rotella & Cullen, 2008, p. 89). Le rapport au corps est mobilisé par la respiration ou la marche, en fermant les yeux pour créer les conditions de la bulle, puis en fixant un point (la cible, par exemple) (Girod, 2001, p. 66 et 99).

La technique des bulles est aussi un moyen de dissiper une information parasite : « *Je fais le vide dans ma tête et si une pensée parasite me vient à l'esprit, je la laisse passer comme un nuage qui passe au loin. Et je reviens à mes sensations corporelles.* » (Ibid., p. 72). Cette technique consiste à créer un environnement sensoriel de durée limitée, pour une activité mono tâche, ce qui permet de mettre en stand by le système de veille, premier pourvoyeur sensoriel. La limitation dans le temps permet de passer de l'exploitation maximale à l'exploration, ce qui est utile pour l'apprentissage sensoriel.

La préférence mentale, la méthode de J.-P. Vaillant¹⁵

Selon Jean Philippe Vaillant, la performance est une combinaison entre confiance et concentration. En se procurant la certitude que le geste technique à venir sera réussi, le joueur accède à une concentration optimale. Il estime aussi que : « *L'état interne est un message. Apprendre à l'écouter est une des clés de la constance au golf.* » (Vaillant, 2006, p. 141)

¹⁴ Bob Cullen : journaliste et écrivain, dont le handicap est passé de 25 à 5 depuis sa collaboration avec le Dr Rotella

¹⁵ Jean-Philippe Vaillant : praticien en PNL et en sophrologie, préparateur mental de golfeurs et joueurs de tennis.

En décomposant le mécanisme en deux temps, Vaillant estime que : « *Se concentrer consiste à porter notre attention sur l'objet de notre choix. Maîtriser la concentration requiert de porter cette attention sur l'objet aussi longtemps que nous désirons.* » (Vaillant, 2011, p. 48)

Comme nombre de ses confrères, il estime que la conscience lors de la perception est indispensable à la veille de l'attention. Cette prise de conscience n'est possible que si l'esprit est focalisé sur ce que le golfeur est en train de réaliser. C'est donc une présence au temps présent. Il conseille de déterminer en premier lieu un objectif précis sur lequel porter l'attention, puis de conserver une focalisation suffisamment longue sur cet objectif précis pour obtenir des progrès rapides et significatifs.

Plus spécifiquement, il oriente le golfeur vers l'expérience et le ressenti, plutôt que vers un travail uniquement technique. Mentalement, il demande au golfeur de se poser des questions en rapport avec le geste sportif qui vient d'être exécuté, ce qui génère un intérêt donc une conscience d'où découle la concentration.

Il décrit un état interne de performance comme une inconscience compétente. Le golfeur étant exclusivement focalisé sur la cible, il ne se pose alors aucune question, mettant sous l'éteignoir tous ses doutes, qu'ils soient techniques ou psychiques.

Pour optimiser la routine du swing, il définit « *la séquence mentale et comportementale ordonnée qui conduit à la mise en œuvre de l'objectif souhaité et qui doit aboutir au meilleur swing possible.* » (Vaillant, 2006, p. 79). Il a pour objectif d'unifier corps et esprit lors du temps de la routine.

Entre les coups, il préconise au golfeur de porter son attention sur la cible et uniquement sur celle-ci, et surtout de ne pas penser à comment jouer le technique. Lorsque le golfeur ne peut s'empêcher de penser à sa technique, Vaillant conseille alors d'utiliser une clé de swing, c'est à dire une composante technique du geste. Par exemple, Greg Norman¹⁶ se focalisait sur le rythme du swing.

Au rebours de l'attention sur des routines mentales ou de l'automatisation du geste, d'autres auteurs ont insisté sur l'importance de la perception de soi, du ressenti du geste lui-même dans une globalité corporelle, ou encore de l'état intérieur favorisant la performance. Parmi de nombreux auteurs traitant de ces thèmes, j'ai choisi d'en présenter deux, les plus représentatifs et les plus en

¹⁶ Norman Greg : Golfeur australien surnommé le requin blanc, n°1 mondial dans les années 80.

rapport avec ma question, Gallwey et Csíkszentmihályi pour l'expérience de flow.

Le développement de la conscience de soi chez Gallwey¹⁷

Lorsque je me suis intéressé au développement de l'attention dans le golf, le nom de Gallwey est vite apparu sur le devant de la scène. Il est l'auteur d'ouvrages traitant du jeu intérieur pour le tennis, le golf et le management en entreprise.

Pour Gallwey, la performance golfique repose sur le développement de la conscience. Le but est de devenir conscient de sa concentration, de son attention et de soi-même : « *Sans conscience, pas d'apprentissage possible, et même pas de vie tout court.* » (Gallwey, 1984, p. 70). Un des aspects fondamentaux de la performance du golfeur réside dans la capacité de celui-ci à développer sa capacité à se concentrer : « *Il est impossible d'apprendre à se concentrer sans s'y entraîner. Tant que vous n'aurez pas commencé, vous ne pourrez pas prendre conscience de la concentration, de ses bienfaits, et peut-être vous rendre compte combien vous étiez dissipé auparavant. Pouvoir contrôler sa propre attention est une liberté fondamentale.* » (Ibid., p. 91).

Il relie la conscience et l'attention avec une capacité à percevoir de façon immédiate les informations sensorielles externes issues des cinq sens tournés vers l'environnement : « *Examinez si vous pouvez voir, sentir, entendre, ce qui se passe exactement ici et maintenant.* » (Ibid., p. 73). Puis, il progresse vers l'intériorité en reliant les informations venant de l'extérieur à l'enrichissement de la conscience et de la mémoire par la perception : « *La conscience est l'énergie intérieure qui nous fait voir à travers nos yeux, entendre à travers nos oreilles, sentir à travers nos nerfs, penser à travers notre cerveau et comprendre ce que nous comprenons. C'est comme une lumière qui fait que l'on sait ce qui nous arrive.* » (Ibid., p. 90).

Gallwey décrit le processus de la performance en démarrant de la conscience, mobilisatrice de l'attention, puis de la concentration, et enfin de la concentration décontractée : L'unité du corps avec l'esprit permet ainsi d'optimiser les capacités physiques et mentales du sportif, car « *en ne faisant qu'un avec soi-même, le sportif atteint ce degré de concentration qui rend cet état comme naturel. Le résultat est une perception, une confiance et une volonté très élevées. Le savoir-faire de ces trois capacités constitue le triangle de la performance.* » (Ibid., p. 95)

¹⁷ Gallwey Timothy : écrivain de nombreux ouvrages de méthodes de coaching (tennis, golf, entreprise)

Le flow, ou jouer dans la zone

Csikszentmihályi¹⁸ (2006, 2008) a été le premier à tenter de définir des éléments caractéristiques du flow. Par ce concept, il voulait cerner les contours de cette expérience particulière, relaté par des sportifs de haut niveau, où tout semble facile, aisé et où, dans le même temps, la performance est au rendez-vous. Cette expérience, souvent nommé en référence à Maslow (2006) d'expérience paroxystique, semblait plus de l'ordre mystique que réelle.

Certains auteurs intéressés par ses aspects dans la performance sportive, l'ont reprise, comme Millman¹⁹ dans son livre *l'athlète intérieur* : « (Lorsqu'un athlète) est engagé dans une compétition intense, il sait 'laisser les choses se faire d'elles-mêmes', sans avoir l'impression de faire des efforts. » (Millman, 1997, p. 27). Ce que des sportifs témoignent : « Jamais avant je n'avais eu un tel bonheur à jouer, je jouais chaque coup sans effort. Comme si le club était un prolongement de moi même ! Mes pensées et mes cibles étaient claires. Pas un instant je n'ai perdu conscience de moi même, de mes sensations et de mes émotions. C'était comme une sorte de méditation dans laquelle je dépassais mes limites. J'avais gagné deux ou trois longueurs de club par rapport à la veille et pourtant cela semblait si facile et si amusant de jouer comme je l'avais imaginé. » (Jehanne Jail²⁰, citée par Vaillant, 2006, p. 249).

L'intérêt de Csikszentmihályi est d'avoir entrepris une véritable recherche sur ce thème et d'avoir défini précisément les contours et conditions d'une telle expérience. Tout d'abord, comme Vaillant (2006) le préconise, il est indispensable de poser des objectifs clairs, assimilés et accessibles, en adéquation avec les moyens du sportif. Ce doit donc être un défi réalisable et motivant, réalisé avec plaisir. Ensuite, la concentration doit être maximale, sans déperdition. Cet état de concentration doit permettre d'effacer les sentiments de conscience de soi et du cadre extérieur, sous forme de désensorialisation, en inhibant des informations inutiles à l'atteinte de l'objectif et en les remplaçant par une sensation de contrôle de soi et de l'environnement. En cours d'exercice, l'interactivité avec la tâche doit permettre d'évaluer la réalisation et d'effectuer un ajustement immédiat si nécessaire.

Selon Vaillant, la bonne stratégie pour parvenir régulièrement à rester « dans la zone » est de fixer des objectifs, de décider de s'y tenir, de se concentrer sur la routine mentale qu'il préconise,

¹⁸ Mihaly Csikszentmihályi : Psychologue hongrois, directeur de psychologie de l'université de Chicago, élaborateur du concept de flow.

¹⁹ Dan Millman : Gymnaste de haut niveau américain, puis entraîneur et enseignant universitaire, et écrivain.

²⁰ Jehanne Jail : golfeuse championne de France

d'accepter après chaque coup le résultat et enfin de prendre du plaisir.

Selon Lachaux, un bon équilibre entre les systèmes automatique et contrôlé mène à l'état d'intense concentration guidée par un objectif clair, et à une sensation de légèreté, de liberté. Le cerveau est alors dégagé de la gestion d'une multitude de choix, grâce à l'automatisation des tâches.

Target a répertorié six caractéristiques de ce qu'il appelle « état de fluidité » : concentré, contrôle, souple, efficace, plaisir, confiant. (Target, 2003, p. 98), qu'il développe ainsi :

- Le sportif est immergé dans l'activité, dans sa bulle, et rien ne peut l'en faire sortir.
- Le geste est ressenti comme étant sous contrôle permanent et total, efficace et parfait.
- Le sportif ne se pose pas la question de savoir s'il va réussir. Sinon, il se décentre attentionnellement de son activité en pensant à la victoire plus qu'au moment présent. Il focalise donc son attention sur la tâche.
- L'impression de facilité est relatée par l'athlète qui décrit un mouvement sans effort, une détente, un relâchement.
- La sensation de plaisir lors de la réalisation du geste est une caractéristique reconnue.
- La confiance est totale, au point que sa problématique ne se pose pas. La confiance est liée au plaisir par un état émotionnel idéal.

La combinaison de trois potentiels est donc nécessaire pour obtenir un cadre conditionnel du flow : le potentiel de traitement de l'information, le potentiel émotionnel, et le potentiel énergétique. Cela passe par une préparation physique et technique optimale, par la recherche du plaisir à pratiquer, et par l'appropriation de la pression qui permet de chasser l'anxiété.

Les différents spécialistes en préparation mentale recommandent d'axer la concentration sur l'objectif, à savoir le geste technique. Ils mettent également en avant de ne pas hyperfocaliser l'attention sur le geste technique, qui est sensé être automatisé, ni sur la mécanique corporelle. Une répartition consciente entre les deux, avec une prédominance sur le geste technique, est un compromis efficace. Les techniques pour y parvenir sont l'imagerie mentale et la technique des bulles. Cette dernière est adaptée pour parvenir à ne pas se laisser envahir par les sollicitations extérieures, principe dont ils préconisent l'application soignée. Ce travail sur l'attention est à effectuer dès l'entraînement.

Pour les golfeurs, l'attention se répartit à 2/3 sur le geste technique, au moyen de l'attention

étroite externe, et 1/3 sur le relâchement du corps grâce à l'attention étroite interne. Le travail de cette attention étroite interne peut se travailler par la fasciathérapie, qui permet d'obtenir une meilleure conscience de son état interne.

L'accordage somato-psychique est un moyen d'installer de la nouveauté dans le rapport au corps, base d'une meilleure perception de soi, qui se traduira dans le geste par une facilitation du relâchement et de l'état de neutralité, peut-être propice à créer les conditions de l'entrée dans le flow.

Chapitre 4. Fasciathérapie

et Fasciathérapie du sport

Être un fasciathérapeute s'occupant de sportifs implique pour moi d'apporter un plus par rapport aux techniques courantes. Maîtriser une technique de thérapie manuelle non-manipulative, tirée de l'ostéopathie par D. Bois, me permet de solliciter un rapport au corps renouvelé. En effet, la relation d'aide manuelle, telle qu'elle est pratiquée en fasciathérapie, autorise un dialogue tissulaire et une médiation corporelle incomparable, comme l'explique D. Bois : « *Lorsque la main du thérapeute suit le mouvement tissulaire, c'est un véritable dialogue qui s'engage entre le thérapeute et le Sensible du corps, dialogue fondé sur un langage silencieux.* » (Bois, 2006, p. 71).

En différenciant objectif et subjectif, chacun accède à ce monde du Sensible qui n'existe que pour soi-même. Pour Bois, le Sensible désigne ce qui émerge du rapport particulier que le sujet installe avec son corps et avec son intériorité : « *Le Sensible est ce qui se donne dans cette expérience sous la forme de contenus de vécus spécifiques (...). Les premiers phénomènes que le sujet peut ressentir sont, par exemple, une chaleur, la présence d'un mouvement lent, autonome, un sentiment d'une plus grande globalité, ou encore des tonalités variées.* » (Bois, Austry, 2007, p. 8).

En apprenant à tourner son propre regard vers l'intérieur de soi, chacun pose un cadre méthodique pour tourner son attention sur les perceptions qui émergent de son intériorité. Ensuite, en élargissant ce champ attentionnel, il accède en conscience à un champ phénoménologique interne. Chacun devient donc spectateur de son propre Sensible, et capable d'observer les phénomènes corporels vécus.

C'est par ce concept que je choisis de débiter la partie de mon cadre théorique consacrée à la fasciathérapie. Elle sera divisée en deux, la fasciathérapie en premier, puis la fasciathérapie du sport. J'ai choisi de traiter les concepts de fasciathérapie les plus en rapport avec ma recherche, ce qui implique des choix excluants. Le lecteur ne trouvera pas ici de description anatomique du

fascia, ou d'explication du mouvement interne.

Dans la partie consacrée à la fasciathérapie, je présenterai la relation d'aide manuelle, axée sur le toucher thérapeutique, outil de communication entre praticien et patient. Puis, je décrirai le psychotonus, qui est l'expression de la relation entre soma et psychisme. L'influence de la fasciathérapie sur le psychotonus viendra logiquement ensuite, afin de comprendre les étapes successives de la spirale processuelle. Le point d'appui, geste technique incontournable de cette méthode de thérapie manuelle, sera décrit en quatrième position. L'accordage somato-psychique viendra compléter ce sous-chapitre consacré aux principes généraux de la fasciathérapie, qui se terminera par une esquisse littéraire du corps sensible.

La partie consacrée à la fasciathérapie du sport présentera les atouts et spécificités de cette méthode qui seront utilisés dans cette recherche : l'accordage des instruments internes, la rééducation de l'attention, le rôle de l'attention dans le paradigme du Sensible, l'attentionnalité, le cadre extra-quotidien.

Principes généraux de la fasciathérapie

Kinésithérapeute puis ostéopathe de formation, D. Bois a recherché une nouvelle voie au début des années 80, car il était insatisfait et s'interrogeait sur les orientations prises par l'ostéopathie. L'analyse de sa pratique lui a permis de ressortir le concept de l'outil issu de l'expérience, avant de le théoriser. « *Chaque instant de ma pratique est ainsi source d'informations nouvelles qui, sans cesse, éclairent certains mystères et alimentent l'évolution de la théorie. De cette façon, des événements d'abord ressentis deviennent des outils thérapeutiques solides. Une fois leur efficacité éprouvée, leur mode d'action est théorisé de manière à pouvoir les enseigner.* » (Bois, 1990, p. 21)

La fasciathérapie présente en outre l'avantage de pouvoir traiter des dysfonctionnements qui passent inaperçus à l'examen classique. Elle permet de remonter jusqu'à la cause et de la traiter, là où les techniques de kinésithérapie classiques sont inadaptées. Elle a également un impact sur le psychisme. La fasciathérapie va donc au delà d'un simple outil supplémentaire mis à la disposition des thérapeutes, c'est bien d'une méthode de soins globale dont il s'agit.

A- La relation d'aide manuelle

À la différence de la relation d'aide de la psychothérapie, la relation d'aide manuelle

développée en fasciathérapie s'appuie sur les compétences du kinésithérapeute en matière de toucher (Courraud, 2007).

Le climat de confiance, instauré par le praticien, est emprunt d'humanisme, de compréhension, d'empathie. Il permet une relation de qualité entre praticien et sujet, posant les bases d'un cadre extra-quotidien (sujet développé par la suite, au paragraphe K). Comme le précise Bois, la relation d'aide manuelle : « *Lorsqu'on touche un corps, on ne touche pas seulement un organisme mais une personne dans sa totalité ; on ne s'adresse pas à un cœur, un foie, un os, mais à un être vivant, avec ses peurs comme avec sa potentialité.* » (Bois, 2006, p. 72).

La relation d'aide passant par le toucher, il est important de poser les bases du toucher de relation. C'est tout d'abord la suppression de la distance physique, qui suppose une acceptation du sujet à se laisser toucher. Ensuite, c'est un geste qui doit être dispensé par le praticien pour être accepté et non-contraint. Le dialogue tissulaire qui en résulte sera le reflet de la qualité du toucher.

La relation d'aide permet donc d'ajouter au geste thérapeutique lui-même une dimension compréhensive tirée de la sensorialité. Cette dimension subjective complète le geste thérapeutique en lui procurant un reflet complémentaire à son aspect matérialiste objectif.

Le praticien en kinésithérapie est un spécialiste en matière de toucher, et il possède toute une gamme de touchers, qui lui permet de moduler son geste. C'est avant tout une main effectrice, une main qui fait. L'apprentissage de la fasciathérapie permet de développer une main qui se place en position de réception des informations. Elle écoute, elle perçoit, et cela demande un effort de présence accrue au praticien. L'alchimie découlant de ces deux types de main est une main sensible, qui perçoit et soulage en même temps, ce qui exige une présence impliquante du thérapeute. Ce que Courraud décrit ainsi : « *(la main Sensible) perçoit non seulement les changements psychotoniques qu'elle déclenche mais elle installe également un rapport de réciprocité entre le patient et le praticien. (...) La main Sensible construit un lieu d'échange intersubjectif qui génère une influence réciproque, évolutive qui circule entre le 'touchant' et le 'touché' et entre le 'touché' et le 'touchant' selon une boucle évolutive qui se construit en temps réel de la relation actuante.* » (Courraud, 2007, p. 68). Ainsi, la relation entre patient et thérapeute se fait au sein d'un espace de perception commun, où chacun est en relation avec la sensibilité de l'autre et avec sa propre sensibilité. Comme l'explique Austray²¹, le toucher est réciproque : « *Si le toucher technique est tourné vers le corps touché, si le toucher de relation pose son attention sur la posture et l'intention du praticien,*

²¹ Austray Didier, docteur en sciences, chercheur au CERAP, professeur associé invité à l'université Fernando Pessoa de Porto, chercheur associé au laboratoire ERIAC de l'université de Rouen

le toucher du Sensible à la fois réunit et dépasse ces deux premiers niveaux pour laisser émerger un lieu de rencontre, de réciprocité entre praticien touchant et touché, et patient touché et touchant. » (Austry, 2009, p. 161). La neutralité active correspond à la posture à adopter lors du toucher de relation. Sa neutralité s'entend dans le fait de laisser venir, de ne pas anticiper, de ne pas imposer sa volonté ou ses idées. L'adjectif « active » résonne d'un bon sens de l'ajustement perceptif, en fonction des informations reçues lors du toucher, de façon à suivre l'évolution du mouvement interne.

Le toucher utilisé pour cette recherche est un toucher psychotonique, qui sollicite les capacités d'adaptation du patient, aussi bien physique que psychique.

B- Le psychotonus

Le psychotonus est l'expression du lien entre le corps et le psychisme, permettant le passage de l'émotion à l'expression au cours du mouvement. Bois exprime ainsi l'importance de ce travail sur le psychotonus : *« Une part importante de notre travail thérapeutique manuel et gestuel s'adresse à l'architecture tonique du patient. Le tonus constitue en effet un trait d'union majeur entre le monde corporel et le monde psychique. J'aime à le présenter comme le langage corporel du psychisme. »* (Bois, 2006, p. 139).

En fasciathérapie, et notamment en thérapie manuelle, le sportif est invité par le thérapeute à poser son attention sur les informations intérieures qui émergent du toucher psychotonique. En amenant le sportif à conscientiser les changements qui s'opèrent en lui, on participe à son évolution vers un sujet qui éprouve et comprend sa mutation vers un corps sensible. En modulant le psychotonus par l'accordage somato-psychique, en le régulant, le fasciathérapeute établit un dialogue avec le corps du sportif, qui permet à ce dernier de modifier son comportement vis à vis de son activité psychique, comportementale, cognitive, et d'appréhender différemment la douleur. En abordant le sportif par son corps, le thérapeute entre en contact avec la personne dans sa globalité, physique et mentale. Le travail effectué en thérapie manuelle permet au sportif de centrer son attention sur lui-même et sur ses ressentis. La force d'adaptabilité du patient est utilisée, par lui-même et pour lui-même, pour effectuer les modifications révélées par la confrontation au point d'appui.

Par le sens du contact du praticien et par le ressenti du sujet, le toucher psychotonique est une voie de communication directe avec l'unité somato-psychique, et cela crée un lien entre le monde objectif et matériel de l'anatomie du corps et l'univers subjectif et immatériel du psychisme.

C- Le point d'appui

La genèse du point d'appui par Bois est venue de son observation de la mouvance tissulaire, qu'il observait et qui présentait des caractéristiques semblables. C'est ainsi qu'« *il proposa un geste thérapeutique qui prenait en compte les paramètres du mouvement interne. La main suivait scrupuleusement tous ces paramètres à travers ce qu'il avait nommé le suivi dynamique tissulaire pour définir la technique utilisée pour accompagner la force d'auto-régulation du mouvement et concerner la personne dans sa totalité et le point d'appui pour définir un moment d'arrêt qui déclenche une réaction interne du corps.* » (Bourhis, 2012, p. 90).

En fasciathérapie, le moment crucial se situe donc au point d'appui, qui exige un ancrage attentionnel, une concentration focalisée sur le travail sous la main, puis plus panoramique. En réalisant une époque²², le praticien se place en situation d'observateur attentif à double sens, de par l'attention et de par l'attente de la nouveauté sensorielle. L'accordage psychotonique éveille la sensibilité du corps, de façon à permettre de restaurer et de clarifier les liens qui existent entre corps et psychisme.

Au moment du point d'appui manuel, le thérapeute peut évaluer si le psychotonus est trop élevé, ou trop faible. Par sa régulation, il contribue à normaliser l'état psychique du sportif. Le point d'appui est un catalyseur d'attention et de conscience. Dans la pratique de la fasciathérapie MDB, le point d'appui occupe une place essentielle (Bois, Berger, 1990 ; Courraud, 2007 ; Marty, 2012). C'est un arrêt circonstancié de la mouvance tissulaire, appliqué au bon endroit, au bon moment, avec la bonne pression. La pression manuelle de relation est la pression appliquée dans la bonne profondeur. En arrêtant le mouvement interne, le praticien permet d'installer les conditions de dilatation du temps et d'écoute interne, nécessaires à la conscientisation sensorielle. Il crée les circonstances d'apparition de la conscience perceptive, en fixant le mouvement sans le bloquer, préparant son exécution à venir. La qualité de l'attention ainsi développée permet d'éprouver la genèse du prémouvement. Il procure et amplifie le sentiment de présence à soi. Technique d'équilibre et d'échanges réciproques, le point d'appui est juste quand il déclenche une réaction de mouvement. C'est parce qu'il y a eu le point d'appui que l'on a pu éviter la manipulation. Il permet au corps de déclencher sa force interne pour libérer le potentiel de guérison. Le praticien se doit

²² Époque : méthode d'analyse philosophique, qui consiste en une suspension de tout jugement de réalité du monde, qui a pour objectif l'accomplissement du moi vivant dans le monde, la suspension intervenant dans ce moment de vécu de la conscience.

d'être impliqué pour avoir une main sensible, ce qui procure au point d'appui une stabilité physique et affective, d'où découle efficacité et sécurité. En écoutant la réponse tissulaire, le praticien pourra faire évoluer son toucher. Et c'est bien la réponse de son patient qui orientera cette évolution. À partir de ces échanges perceptifs, chacun modifiera sa réponse en fonction des éléments apportés par l'autre, ce qui entraînera une réponse, constructive et génératrice de sens, autant sensée que sensitive.

D- L'accordage somato-psychique

La fasciathérapie est une méthode de thérapie manuelle à médiation corporelle. Le psychotonus étant une voie de communication entre le corps et le psychisme, le toucher psychotonique devient « *un lieu d'échange et de communication non-verbale et ne se limite plus à son action sur la régulation de la tension musculaire et tonique* » (Courraud, 2007, p. 26).

L'accordage somato-psychique est pour moi l'outil de prédilection du fasciathérapeute. Il consiste en une reconstruction de l'unité corps-psychisme. Pour reconstruire cette unité somato-psychique, D. Bois propose de relier les différentes parties du corps entre elles, haut et bas, avant et arrière, droite et gauche, puis de relier l'intention, la perception avec le geste, la pensée et le vécu.

Il existe 4 types d'accordage corporel :

- L'accordage manuel : par la prise de conscience lors du toucher du praticien, le sportif peut accéder à son contour, sa posture. Puis, grâce à la profondeur du toucher, il accède à l'intérieur de son corps, au muscle, à l'os, aux organes. Le thérapeute sollicite le mouvement interne, qui permet au sportif d'accéder en conscience à sa consistance propre, à son corps.

- L'accordage gestuel : à la suite de l'accordage manuel, l'accordage gestuel permet de (re)construire une cohérence entre les différents éléments du corps.

- L'accordage introspectif : l'introspection sensorielle permet, grâce à l'attention, d'auto-étudier le rapport à son propre corps, et ce avec une profondeur particulière qui vient du sportif lui-même.

- L'accordage verbal : par la parole, le sportif peut relier ce qu'il dit avec ce qu'il vit.

Pour cette recherche, j'utiliserai l'accordage manuel.

L'influence de la fasciathérapie sur son psychotonus permet donc au sportif de mieux se ressentir au fil des séances, d'accéder à une meilleure connaissance sensorielle de lui-même. En gagnant du terrain sur ses imperçus, ses zones d'ombres insensibles, le sportif progresse vers une

image de lui-même qui correspond mieux à la réalité. L'attention est donc absolument nécessaire pour apprendre à tourner son regard vers son intérieur, pour regarder l'intimité de son corps. Et grâce à ce travail effectué en fasciathérapie, le sportif peut tout à la fois développer son corps sensible et ses aptitudes attentionnelles.

L'intérêt de ces différents outils d'accordage est qu'ils ont une action de maximalisation et d'enrichissement des instruments internes de la cognition (Bois, 2006) : l'attention, la perception, la pensée, la mémoire, l'éprouvé, l'empathie, la régulation tonique.

L'attention : elle permet d'accéder aux autres instruments internes. Naturellement focalisée, elle mobilise en priorité toutes les ressources attentionnelles disponibles, aux dépens des autres fonctions cognitives. Elle peut devenir plus panoramique, ce qui permet la perception de plus d'informations. La mise en situation extra-quotidienne est une condition nécessaire au développement de l'attention à soi.

La perception : habituellement liée aux 5 sens, ce qui permet d'obtenir des informations externes, la perception peut aussi s'orienter vers le monde interne. Elle est ainsi liée au mouvement et à ses ressentis.

La pensée : c'est un outil qui permet de trier, catégoriser, comparer les idées, qu'elles soient propres ou externes à soi. Elle permet d'accéder au raisonnement. La pensée permet d'augmenter le potentiel de la perception, de l'attention et de la mémoire. Elle nécessite un milieu silencieux pour être travaillée. Lorsque pensée et ressenti sont en phase, le sportif peut entrevoir le sens de ce qu'il éprouve.

La mémoire : elle permet, à partir du point présent, de se projeter dans la pensée et d'en extraire des informations mémorisées, car analysées comme utiles au moment de leur perception.

L'éprouvé : l'éprouvé a un mode opératoire bidirectionnel. Il sert à la fois à ressentir et à évaluer. L'« éprouvé-ressenti » est une phase passive, un temps où l'on s'observe, où l'on fait peu à peu le lien entre l'expérience vécue et ses effets internes. Cela permet de passer à l'« éprouvé-évaluateur », qui est plus actif de par sa capacité l'appréciation de ce que l'on a ressenti. La prise de conscience qui en découle offre la possibilité de donner du sens à ce que l'on a éprouvé.

L'empathie : c'est la capacité intuitive de comprendre et partager les états physiques et mentaux de l'autre. En établissant une triple relation d'empathie entre le sportif et le thérapeute, entre le sportif et lui-même, entre le thérapeute et lui-même, on obtient une réciprocité actuante.

La régulation tonique : C'est un état qui permet à minima de tenir une posture, par une action musculaire de base. C'est aussi l'extériorisation de notre état psychique (Danis Bois la définit comme le langage corporel du psychotonus).

E- Le corps sensible

Pour un fasciathérapeute, un corps Sensible est un corps animé par son mouvement interne, qui permet de se connecter à sa perception de soi dans un premier temps, puis ensuite du monde. La nouveauté qui émerge de ce champ attentionnel révèle au sujet un sens qu'il tire de son vécu. Sa relation à son corps est donc le siège de sa rencontre avec son intimité, ce qui lui procure un ancrage profond pour se situer dans le monde.

Le passage de corps objet à corps sujet est une étape importante pour un sportif. En effet, la tendance initiale est d'utiliser son corps comme une machine. Au travers de différentes sensations, la spirale processuelle du rapport au Sensible permet de couvrir de nombreuses perceptions, de les reconnaître, au fur et à mesure de leur apparition ou réapparition, et de construire une perception de soi corporéisée. Avec cet apprentissage, le sportif aura vécu de l'intérieur la découverte de sensorialités. Par cette expérience, il aura ainsi modifié son rapport avec lui-même, créé une relation avec lui-même et amélioré sa connaissance de lui-même.

Après cette section consacrée à la fasciathérapie elle-même, il convient, pour approfondir certains aspects spécifiques, d'avancer vers la spécialisation sportive de cette méthode.

Fasciathérapie du sport

En fasciathérapie du sport, comme en kinésithérapie du sport, le praticien est sensé apporter au sportif qu'il soigne une valeur ajoutée à son acte, sous la forme d'une compétence spécifique orientée vers l'activité sportive, ainsi que vers les pratiquants de cette activité. La disponibilité est, par exemple, une donnée importante à prendre en compte pour traiter cette population exigeante, car elle-même soumise à des contraintes calendaires drastiques. Son champ de compétence va du traitement des traumatismes liés à l'activité physique à la régulation du psychisme par ses effets déstressants. Des études sont en cours de réalisation pour déterminer son effet sur la récupération, la publication des premiers résultats pouvant être qualifiés de probants.

A- Une méthode de rééducation de l'attention

Par la médiation corporelle, la fasciathérapie est une « *méthodologie d'entraînement perceptif qui reprend l'idée de D. Bois, qui considère que pour développer le rapport senti avec le geste, il faut créer un cadre d'observation dans lequel le ressenti est amené à son paroxysme. Deux conditions essentielles permettent de développer un 'paroxysme perceptif' : une attention soutenue, qui se pose sur un geste effectué lentement.* » (Courraud, 2002, p. 22).

La condition de lenteur du mouvement proposé en fasciathérapie est idéale dans le cadre du développement de l'attention. En effet, elle permet de mieux percevoir, de prendre conscience et de mémoriser. L'attention, liée à la lenteur du geste est la deuxième condition d'accès à la perception.

En alliant perception et conscience comme le résultat de l'exercice de l'attention, Christian Courraud décrit une intention dans le geste, esprit et corps se rejoignant dans la conscience du mouvement. « *La conscience perceptive résulte de cette attention entraînée qui choisit de se poser intentionnellement sur le geste et permet d'en ressentir le contenu perceptif ainsi que les effets sur soi-même. Percevoir et être conscient semblent être alors des synonymes. la conscience du mouvement apparaît donc comme fondamentalement perceptive.* » (Ibid., p. 21).

Tout en enrichissant la perception, l'attention donne accès à la conscience et à la mémorisation des informations. Plus celles-ci sont nombreuses à être stockées, plus la capacité de réponse adaptée est élevée, donnant à l'attention toute sa valeur de catalyseur de la performance. En éveillant l'attention, la perception initie la relation entre ces deux instruments internes. On peut en conclure que « *la rééducation de la perception est une éducation de l'attention* » (Ibid., p. 34).

B- L'attention dans le paradigme du Sensible

Le paradigme du sensible s'attache à établir la sensibilité corporelle, que ce soit par l'expérience du toucher, de l'introspection sensorielle, ou du mouvement sensoriel. Le mouvement interne en est l'émanation première. Lors de ces moments d'expérience sensorielle, l'attention posée volontairement sur les ressentis corporels permet de révéler tant et plus la conscience de faits. Cette attentionnalité traduit une activation de l'attention, qui passe du corps-objet au corps sensible. L'orientation de l'attention vers l'intérieur permet de ressentir son vécu corporel, de suivre son évolution et de se nourrir en informations sensorielles.

Le premier temps de l'apprentissage de l'attention à la perception consiste à mettre en suspension l'attention, de la stabiliser pour la rendre plus constante et la maintenir sur l'objectif. Ensuite, l'attention sera tournée vers l'intérieur de soi, ce qui n'est pas naturel et qui impliquera un

entraînement régulier. L'attention, d'abord focalisée, sera plus souple, plus étendue, plus large, ce qui permettra de percevoir l'émergence d'informations nouvelles et de développer la conscience perceptive nécessaire à l'éveil de la sensorialité.

C- Le principe d'attentionnalité

L'étape suivante du développement de l'attention est la découverte de ce que Bois appelle l'attentionnalité (Bois, 2007). Il s'agit d'une posture de spectateur de son propre vécu prise par le sujet, laissant vivre le mouvement, l'observant sans intervenir. Cette attitude de présence attentive permet l'émergence d'informations perceptives venant de son propre corps. En se laissant guider par le mouvement interne, la personne est tout à la fois spectatrice et disciple du mouvement, comme l'explique Austray : « *L'attentionnalité, c'est laisser être le mouvement, et, surtout, c'est laisser le mouvement nous enseigner.* » (Austray, 2003, p. 27). Le mouvement acquiert ainsi une double identité d'objet et de sujet de l'attention.

En prenant une attitude de présence non dirigée à l'acte perceptif, à la nouveauté sensorielle, le sportif devient acteur et spectateur de son intériorité. Grâce à la mobilisation de son attention en mode réception, il peut désormais être présent à sa subjectivité et développer sa conscience de lui-même en la mettant en rapport avec les zones de son corps réveillées par le traitement. Il peut ensuite s'enrichir en prenant conscience du mouvement, puis de ses effets, puis des effets de cette prise de conscience sur sa conscience.

Dans cette découverte du corps sensible, on retrouve cinq niveaux de progression, décrits par la spirale processuelle du rapport au sensible. En premier lieu, la chaleur procure un sentiment de confort, de sécurité. Avec la profondeur, le patient entre dans son corps, venant au contact de sa propre sensibilité. Par la globalité, il retrouve une unité de conscience, une unité corporelle et une liaison avec son environnement. C'est par la globalité que l'on retrouve l'unité somato-psychique, ce qui permet un ancrage stable et solide de l'identité corporelle. Les deux dernières étapes sont principalement dévolues aux sentiments de soi et d'existence. Dans l'expérience vécue du corps sensible, le sportif peut tout à la fois percevoir une modification de son corps et de sa conscience. La modification de ses perceptions corporelles et psychiques par la fasciathérapie entraîne alors automatiquement une modification adaptative du psychotonus.

Au travers de différentes sensations, la spirale processuelle du rapport au Sensible permet de couvrir de nombreuses perceptions, de les reconnaître, au fur et à mesure de leur apparition ou réapparition, et de construire une perception de soi corporéisée. Avec cet apprentissage, le sportif aura vécu de l'intérieur la découverte de sensorialités. Par cette expérience, il aura ainsi modifié son

rapport avec lui-même, et amélioré sa connaissance de lui-même.

D- Cadre extra-quotidien et golf

Pour pratiquer la fasciathérapie, il est nécessaire de poser un cadre extra-quotidien favorisant l'émergence de nouveauté sensorielle interne. C'est une exigence due à l'inaccessibilité de la sensorialité profonde dans la vie courante, l'attention mobilisée dans ce cas étant bien différente, comme l'écrit Berger : « *Cependant, si riche que puisse être l'expérience du mouvement interne, cette expérience n'est pas donnée, au sens où elle n'est pas accessible si nous sommes dans l'attention machinale qui caractérise nos actions de tous les jours.* » (Berger, 2007, p. 37). Thérapeute et sujet se placent en situation d'observation de l'expérience vécue, c'est-à-dire qu'ils sont spectateurs de leur propre vécu, alors qu'ils en sont déjà les acteurs. Ce cadre expérientiel permet de donner une base scientifique au résultat de l'expérience, puisque ce résultat ne provient pas d'un hasard, d'un accident, mais bien d'une expérience avec son protocole de réalisation. Le thérapeute provoque donc la survenue de la nouveauté sensorielle. La perception interne est alors décuplée jusqu'à son paroxysme. Les conditions matérielles sont d'être au calme, dans le silence, les yeux fermés pour switcher les informations sensorielles visuelles, d'avoir une présence à soi et une qualité d'écoute adaptées. de ne parler que si c'est absolument nécessaire. L'attention utilisée est interne large, focalisée sur les ressentis internes, à partir de l'action du thérapeute. Le principe d'attentionnalité (développé au paragraphe précédent) est une notion différente.

Au golf, l'étiquette impose le respect du cadre du joueur. Le silence est de rigueur, parler est interdit sauf pour une raison impérieuse, les autres joueurs ne stationnent pas dans le champ de vision du joueur en action. Le joueur utilise une attention étroite externe, focalisée sur sa routine technique préparatoire au geste, et sur le geste à venir.

La constitution d'un cadre attentionnel est fréquente dans la vie courante, dès lors que l'attention est sollicitée de manière focalisée pour accomplir une tâche. Un automobiliste est ainsi contraint de couper la radio lors que son GPS lui indique un chemin difficile à suivre. Il coupe un canal d'informations non pertinentes pour créer un cadre attentionnel qui correspond à la tâche à accomplir dans l'immédiat. Ce que l'on peut remarquer pour la fasciathérapie comme pour le golf, c'est l'omniprésence du silence, la diminution voire la suppression d'informations visuelles, pour ne conserver que des informations kinesthésiques et sensorielles, avec une provenance interne pour la fasciathérapie, ou externe étroite pour l'activité golfique. L'effort d'attention et le soin à poser le

cadre dans lequel seules les informations autorisées auront le droit de pénétrer sont témoins de l'exigence des conditions nécessaires à la réalisation de ces deux activités. La présence à soi est incontournable, de même que l'ancrage dans l'activité au golf. Cette disponibilité est à la fois totale et totalement nécessaire, dans les deux cas.

Synthèse du champ théorique

Ce cadre théorique aura couvert les trois domaines indispensables à explorer avant de se lancer dans la recherche proprement dite, soit le golf, l'attention et la fasciathérapie.

Le premier chapitre concernait le golf, un sport qui demande des qualités de vitesse, d'habileté, de concentration et de maîtrise de soi. La description des différents temps du swing met en lumière les paramètres physiques déterminants de ce mouvement.

Dans le deuxième chapitre, j'ai abordé l'attention sous l'angle de la psychologie, de la psychologie du sport et des neurosciences. J'y ai souligné l'importance de la mémoire, après avoir différencié attention et concentration et développé les différents types de mémoire.

Le troisième chapitre était dédié à l'attention dans la pratique du golf. J'ai expliqué quel était le type d'attention utilisée par un golfeur, puis l'intérêt d'avoir une partie de ses ressources attentionnelles orientées vers son corps, ce qui permet d'avoir une meilleure conscience de soi et de son geste. J'ai exposé la pertinence d'explorer l'attention utilisée pour jouer au golf, qui est différente de celle développée pour progresser dans la perception de son corps.

Après un dernier paragraphe concernant le flow, j'ai décrit dans la quatrième partie la fasciathérapie, puis la fasciathérapie du sport. Les choix de traiter plutôt un concept qu'un autre a été orienté par le thème de ma recherche. J'ai donc préféré décrire la relation d'aide manuelle, qui est un point incontournable de la thérapie manuelle, plutôt qu'une description anatomique du fascia, par exemple. Le psychotonus et son accordage font partie des points-clés de ce chapitre, car mon cadre expérimental s'appuie largement sur ce concept.

Deuxième partie

Posture épistémologique et

Méthodologie de la recherche

Chapitre 1. Posture épistémologique

Praticien chercheur : un chercheur ancré dans sa pratique

Pour réaliser mon travail de recherche, j'ai adopté la posture de praticien-chercheur. En effet, choisissant de conduire ma recherche sur mon terrain professionnel, cette démarche s'impose naturellement. C. De Lavergne la définit ainsi : « *Le praticien-chercheur est un professionnel et un chercheur qui mène sa recherche sur son terrain professionnel, ou sur un terrain proche, dans un monde professionnel présentant des similitudes ou des liens avec son environnement ou son domaine d'activité.* » (De Lavergne, 2007, p. 28).

Conduire une recherche sur sa propre pratique demande une ouverture d'esprit, comme je l'avais fait lorsque j'avais débuté en fasciathérapie. La similitude entre les deux postures d'apprenti chercheur et d'étudiant en fasciathérapie est troublante : s'ouvrir à la nouveauté, accepter de planter son piolet au risque de voir s'ouvrir en deux la montagne de ses certitudes, se placer en position d'observation, de réception de l'information, découvrir au travers de la réponse du patient et se laisser surprendre. En effet, la remise en cause des pratiques est une éventualité à laquelle le praticien doit se préparer. La nouveauté qui va émerger de ma posture de chercheur est un accès à la compréhension de mes pratiques, de par ces outils qui éclairent jusqu'à approfondir les connaissances. Les propos de Ruth Canter Kohn illustrent cette contrainte : « *Quelques soient les motivations et les objectifs, engager une recherche à partir de et à propos de sa propre sphère d'action constitue une situation paradoxale : c'est en examinant de près cette pratique que les acteurs prennent de la distance par rapport à elle. C'est en portant une interrogation systématique sur un aspect particulier que les facteurs en jeu et leurs articulations peuvent être mis au clair.* » (Kohn, 1986, p. 818).

Pour un praticien-chercheur, c'est de la pratique qu'émerge la connaissance, ce qui est fondamentalement différent du chercheur exclusif, qui aura tendance à conceptualiser avant de réaliser l'expérience. Hervé Drouard enfonce le clou de l'indispensable ancrage dans la pratique en

ces termes : « *Le terrain de l'exercice professionnel est forcément la base, le roc sur lequel se construit une formation professionnelle. Il raconte l'histoire, les aléas et évolutions d'un métier, les divers plissements géologiques avec lesquels il faut compter pour bâtir du neuf. Il garde les traces des cultures professionnelles successives, des savoirs primaires et intentions des fondateurs, des adaptations successives aux changements de l'environnement climatique, sociologique, idéologique.* » (Drouard, 2006, p. 3). Ma situation de praticien interrogatif de ses pratiques est justement ma situation, et je m'inscris donc dans cette démarche de faire évoluer mes notions théoriques et pratiques de manière simultanée.

Être praticien-chercheur demande une gestion équilibrée des deux postures et, comme toute recherche, une rigueur de recueil des données, qui se traduit à l'évidence par la mise en place d'un cadre précis, tant pour le protocole de soins que pour celui du recueil des données. La méthodologie, son étude, sa mise en place doivent être rigoureuses. Mon expertise de soignant me permet de m'appuyer sur un socle de connaissances liées à cette pratique. Ma naïveté en tant que chercheur va me pousser à intégrer des compétences directement liées à la posture de chercheur, telles que la maîtrise de l'entretien compréhensif, la mise en place du guide d'entretien, et la rigueur imposée par la recherche pour le recueil des données.

Je m'identifie au terme de praticien-chercheur parce que je fais une recherche sur ma pratique. En acceptant ce statut, j'accepte de facto la remise en cause de mes pratiques. Je vais donc m'impliquer en tant que praticien de la fasciathérapie, que je pratique depuis de nombreuses années, et comme joueur de golf confirmé. L'éclairage de la recherche modifiera, améliorera probablement mes techniques de soins et mon jeu sur le parcours, comme l'explique De Lavergne : « *L'expression praticien-chercheur ne signifie pas seulement que le chercheur est engagé sur un autre terrain professionnel que celui de la recherche. Elle signifie que l'activité professionnelle génère et oriente l'activité de recherche, mais aussi de façon dialogique et récursive, que l'activité de recherche ressource et ré-orienté l'activité professionnelle.* » (De Lavergne, 2007, p. 29).

Je vais devoir gérer la simultanéité des différentes postures et alterner du praticien au chercheur, tout en gardant en arrière-plan la présence de ce golfeur qui sommeille en moi. En effet, c'est lors de la pratique du golf que les premières interrogations sont apparues. Il est donc justifié de conserver en fil rouge l'identité de golfeur. Acquis par mon cursus scolaire orienté vers les sciences, ma posture de praticien m'a souvent cantonné à un rôle d'exécutant de pratiques, avec somme toute assez peu de réflexion sur ces pratiques. Le golf, en tant que sport sensoriel, puis la découverte de la fasciathérapie, thérapie axée sur le sensible, auront créé l'alchimie de mon interrogation, interrogation qui m'oriente aujourd'hui vers la recherche. C'est dans l'alternance des

trois postures et dans la modulation de l'influence de chacune de ces trois composantes que je vais chercher et trouver l'équilibre, parce qu'« *il y a une synchronicité, une simultanéité, le chercheur est toujours praticien et le praticien est toujours chercheur* » (Lanaris, 2001, p.234).

En assumant ce statut hybride de praticien golfeur chercheur, je postule à la cohabitation des trois compétences, en étant conscient de la nécessité de me remettre en question et de parfois devoir penser contre moi. La remise en question est inéluctable, et même, surtout, de ce que l'on peut penser et qualifier d'intangible au jour d'aujourd'hui.

Un autre aspect de cette posture est la remise en cause potentielle de son savoir de praticien. Le praticien-chercheur doit ouvrir son regard à l'émergence d'une découverte, d'une évolution, qui se traduira par une modification en temps réel de ses connaissances pratiques. Cela réclame d'exacerber mon sens critique par rapport à ma pratique, mon cadre de recherche, moi-même. N. Bréda²³ a mis en avant cette contrainte : « *Les qualités à développer quand on veut s'engager dans une filière de recherche sont des qualités d'ouverture d'esprit, être capable de discuter, écouter, lire, remettre en cause ce que l'on croit savoir. Tout le monde n'a pas ces qualités. Certaines personnes ont du mal à vivre avec cette permanence d'idées instables ; c'est une chose qu'on voit très vite chez les étudiants qui viennent débiter un stage avec nous* ». (Citée par Lieutaud, 2008, p. 43).

L'avantage consécutif est l'implication professionnelle au quotidien dans cette pratique : ce que l'on fait de mieux, c'est ce que l'on fait tous les jours ! En m'appuyant sur mon expérience clinique de masseur kinésithérapeute, exacerbée par ma formation de fasciathérapeute, je vais pouvoir détecter, reconnaître et évaluer ce qu'apporte l'accordage somato-psychique à un golfeur. Cette force est aussi une faiblesse, le praticien étant peu formé à la prise de distance par rapport à ses actes. Un homme averti en valant deux, c'est bien à moi, et à moi seul, de respecter la distance d'implication imposée par la posture bicéphale de praticien-chercheur, en établissant les règles de cohabitation, de concertation, de communication entre les deux (et même trois) facettes de ma posture, chacune d'entre elles s'imprégnant des autres.

Entrouvrir la porte de l'incertitude pour une technique qui fonctionne sans discussion préalable, implique une éventualité de remise en question d'un acquis. Ce peut être une source d'instabilité, qu'il faut bien accepter si l'on accepte l'éventualité de progresser au travers d'un

²³ Bréda Nathalie : directrice de recherche à l'unité mixte de recherche Inra-Université Henri Poincaré "Écologie et écophysologie forestières" de Nancy.

travail de recherche. Cette posture de praticien-chercheur permet de boucler la boucle, de ne plus exécuter son savoir-faire sans savoir. Le faire-savoir sera le stade ultime du travail, soit la rédaction du mémoire. Créer du lien entre théorie et pratique invoque pour moi une notion de maturité dans l'exercice professionnel.

Dès à présent, je prends le parti-pris que l'expertise d'une pratique peut être un appui pour voir et comprendre, contredisant Auguste Comte qui pensait que faire et observer ce que l'on fait en même temps était une aberration. Si elle n'est pas issue directement de ma pratique de soignant, elle émerge de ma pratique, de mon expertise de golfeur. En observant ma pratique sportive, j'ai transféré des interrogations vers ma pratique professionnelle. Et c'est bien en faisant vivre l'expérience du sensible à une population de golfeurs, à l'expertise golfique confirmée, que je souhaite observer ses effets. C'est bien en m'interrogeant sur ce que j'avais observé dans ma pratique golfique que j'ai trouvé le fil directeur de ma recherche. Ma démarche compréhensive démarre donc du terrain sportif. En transférant mes interrogations vers ma table de soins, j'espère pouvoir répondre à ma propre et double problématique de golfeur et de soignant de sportifs.

Une recherche qualitative basée sur une démarche compréhensive

Parce que ma recherche est une recherche qui vise à mieux comprendre des phénomènes humains, comme le vécu des phénomènes et processus attentionnels, elle s'inscrit naturellement dans un cadre compréhensif et qualitatif. Paillé spécialiste de la recherche qualitative explique : « *L'analyse qualitative s'enracine notamment dans le courant épistémologique de l'approche compréhensive.* » (Paillé & Mucchielli, 2012, p. 40). L'être humain a besoin de sens pour comprendre, et de comprendre pour donner du sens à son action. La réalité du sens du vécu d'une personne confère au récit de ce vécu une qualité de construction sensée, compréhensible. C'est ce sens qui différencie le récit d'un vécu des faits physiques et naturels, et c'est ce qui les rend saisissables et utilisables par une méthode basée sur la compréhension. C'est bien le sens qui éveille alors l'attention et qui permet de relever les informations nécessaires et de les relier pour leur donner une signification. C'est bien le sens de la réflexion de Paillé, lorsqu'il écrit : « *L'analyse qualitative est d'abord une faculté de l'esprit cherchant à se relier au monde et à autrui par les divers moyens que lui offrent ses sens, son intelligence et sa conscience.* » (Ibid., p. 33). Le chercheur qui choisit la méthode qualitative s'oriente donc vers une démarche de compréhension qui lui permettront de saisir le sens, la signification d'un vécu : « *Dans les méthodes qualitatives, ce*

qui caractérise les techniques de traitement ou d'analyse c'est, essentiellement, la mise en œuvre de ressources de l'intelligence pour saisir les significations. » (Ibid., p. 15). Pour cela, il devra toujours, selon Paillé, comprendre le contexte, qui permet de relier les éléments entre eux et de donner un sens à leur relation : « Pour atteindre le sens, il faut s'efforcer de comprendre le contexte présent, car seul le contexte peut faire apparaître la signification, laquelle n'est pas dans la connaissance des causes mais dans la connaissance de tous les éléments présents reliés entre eux. » (Ibid., p. 41).

Cette démarche compréhensive s'illustre clairement dans la phase d'analyse proprement dite. C'est pour cela que Paillé parle d'*analyse qualitative* pour préciser le terrain privilégié de la démarche qualitative. Le chercheur aura deux étapes d'analyses à franchir. La première, phénoménologique, s'attachera à décrire les phénomènes, en évitant toute forme d'interprétation par la compréhension : « *La phénoménologie se définit comme une volonté de s'en tenir aux phénomènes, seule réalité dont nous disposons et de les décrire tels qu'ils apparaissent, sans référence à une théorie explicative ni à des causes. » (Ibid., p. 41). La raison de cette étape est que de manière naturelle, l'homme cherche à donner du sens et à réifier, c'est à dire à donner une explication pour une compréhension qui peut alors transformer la réalité des faits : « L'analyse phénoménologique se caractérise donc par le recours systématique à la description du vécu sans y substituer un mécanisme explicatif, lequel a tendance à réifier les concepts. » (Ibid., p. 41).*

Ce n'est qu'à l'étape suivante, l'analyse herméneutique, qu'interviennent compréhension et interprétation, par la mise en relation des faits, afin de restituer le sens de l'action. Il est indispensable pour le chercheur d'admettre qu'il aura des attentes, des perspectives qui auront valeur de préjugés, et qu'il devra assumer en conscience pour être tout à fait irréprochable méthodologiquement parlant. Cet état de fait est inévitable, car l'homme a besoin de comprendre, donc d'interpréter pour restituer. Il s'implique donc personnellement et compare ce qu'il apprend de son interlocuteur avec ce qu'il a déjà appris.

Chapitre 2. Méthodologie de recueil de données

La méthodologie étant une partie cruciale de ma recherche, j'ai souhaité la décrire avec précision. Lors des trois paragraphes à venir, j'ai décrit mes choix en matière de population issue du terrain, avec les critères d'inclusion et d'exclusion, puis la méthode de recueil de données. Le second paragraphe détaille et argumente le protocole de soins.

Terrain et population

Pour mener à bien cette recherche, j'ai exploré ma pratique de fasciathérapeute, en lien avec mon activité de golfeur.

J'habite et je travaille à Maintenon, ville située à moins d'une heure de Paris, entre Rambouillet et Chartres, dont le château avec son golf représente un fleuron du patrimoine local. Le golf tracé dans le parc du château de Maintenon, entre les plans d'eau et l'imposant aqueduc de Vauban, est d'une grande qualité technique, qualité qu'il faut traduire comme difficile techniquement parlant. Son parcours de 18 trous, d'une longueur de 5.552 m, est un par 70.

Le golf est situé à 500 mètres de mon cabinet. Je suis membre licencié de ce club depuis 1995. Cette situation géographique privilégiée, ainsi que mes nombreuses connaissances, m'ont permis d'intéresser des golfeurs à l'expérience sensorielle parmi lesquels j'ai sélectionné mon échantillon de recherche.

A- Critères d'inclusion pour le golf

Les sportifs que je souhaitais voir participer à cette étude sont des joueurs ou joueuses amateurs confirmés, dont le handicap se situe entre 5 et 30 (les handicaps de chacun sont de 11, 16, 20). Ce sont tous des compétiteurs qui représentent leur club dans les compétitions interclubs de la

ligue du Centre. Individuellement, ils participent aux compétitions organisées au golf de Maintenon et parfois dans les autres clubs de la région.

Le handicap requis, assez large tout en demandant un niveau technique suffisant, devait permettre aux golfeurs de ne pas focaliser leur attention exclusivement sur le geste technique, étant donné qu'à ce niveau de performance, celui-ci est considéré comme acquis et automatisé.

B- Critères d'inclusion pour la fasciathérapie

Je souhaitais par ailleurs qu'ils soient néophytes en fasciathérapie, toujours dans un souci d'homogénéité. Leur motivation pour perfectionner leur approche de l'attention, jointe à leur disponibilité leur a donné la motivation nécessaire pour remplir leur engagement et d'aller au bout des séances et des entretiens. L'un d'entre eux y a pris goût, revenant vers moi pour prolonger son expérience personnelle.

C- Critères d'exclusion

Je n'ai pas souhaité que le professionnel du club fasse partie de la population participant à cette étude, car son brevet d'état et son niveau de compétiteur sur le Challenge Tour (circuit professionnel européen) lui confèrent un niveau d'expertise qui aurait nuit à l'homogénéité de mon échantillon de sportifs.

D- Description de l'échantillon

Trois golfeurs ont donc été sélectionnés selon ces critères. Je les ai codés par les sigles JLP, CC, AH, afin de préserver leur anonymat.

JLP est un golfeur de handicap 16. Il est cadre financier, âgé de 63 ans et retraité, néophyte en fasciathérapie. Il joue dès que la météorologie le permet, et a pour objectif de descendre son handicap à un chiffre, c'est à dire en dessous de 10.

CC est une golfeuse de handicap 11. Elle est, pour beaucoup, la meilleure joueuse du club. Comptable de formation, elle a 50 ans et joue dès que son emploi du temps le permet. Elle était joueuse de tennis classée en 1^{ère} série. Son ambition est de descendre sous les 10 de handicap.

AH est un golfeur de handicap 20. Il est professeur d'éducation physique, âgé de 43 ans. Il joue quand son emploi du temps le lui permet. Il était auparavant un footballeur de niveau Division d'Honneur/CFA2. Son ambition à court terme est de retrouver un geste technique correct, car il est dans une période perturbée vis à vis du swing.

Cadre pratique

J'ai tout d'abord réalisé une séquence exploratoire, constituée d'une séance de fasciathérapie, sans but précis, puis d'un entretien post parcours sans guide d'entretien, donc ouvert à toute possibilité. Cette tentative était destinée à recenser ce qui pouvait être porteur de mon projet de recherche. A la suite de ce ballon d'essai, le thème de l'attention s'est dégagée comme l'élément le plus probant à étudier, et j'ai donc élaboré un protocole de recherche.

Le cycle est de trois séances, donc trois entretiens divisés en trois parties. La séance est constituée d'un accordage somato-psychique, centré sur la pratique du golf. J'ai construit un protocole de ma séance d'accordage somato-psychique destinée aux golfeurs, ainsi qu'un protocole spécifique initial que j'utilise au début de la première séance. Le protocole des prises (ordre chronologique, type de prise, nombre de répétition) est respecté scrupuleusement à chaque séance. Ces prises ont été choisies pour leur apport supposé comme tel dans la pratique du golf. Par exemple, en insistant sur les membres supérieurs, je fais ressortir la primauté cruciale du jeu des avant-bras et des poignets lors du swing. En incluant une asymétrie dans la prise diaphragmatique, je souligne le centre de rotation dorsal du swing.

Construit en trois parties, le guide d'entretien s'organise autour de la séance. Lors de la première séance, j'explique ce qu'est la fasciathérapie, en quoi elle est intéressante pour l'attention, et quel sera le déroulement chronologique des opérations. Concrètement, je pratique l'accordage somato-psychique sur le golfeur, et pendant cette séance, je l'interroge sur ses ressentis. Ses réponses sont indicatives de son attention envers son corps.

A- Protocole de soins pour l'accordage somato-psychique

J'ai élaboré ce protocole en essayant d'obtenir une cohérence dans l'enchaînement des prises par rapport à l'activité golfique.

- 1- patient allongé sur le dos, les yeux fermés.
- 2- Praticien à la tête, mains sur les pectoraux. Trois allers et retours symétriques.
- 3- Praticien à la tête, mains sur le diaphragme. Trois allers et retours symétriques, puis trois allers retours asymétriques.
- 4- Praticien sur le côté, première main sur la tête humérale, deuxième main face interne du

- bras. Trois montées et descentes.
- 5- Praticien sur le côté, mains de part et d'autre du coude. Trois allers et retours asymétriques.
 - 6- Praticien sur le côté, mains de part et d'autre de l'avant bras. Trois allers et retours asymétriques.
 - 7- Praticien sur le côté, mains de part et d'autre du poignet trois allers et retour asymétrique.
 - 8- Côté opposé, mêmes prises que 4,5,6,7.
 - 9- Praticien sur le côté, mains sur les aides iliaques. Anté-rétroversion du bassin symétrique trois fois puis asymétrique trois fois.
 - 10- Praticien sur le côté, mains sur les quadriceps. Pressions et rotation interne et externe de hanche trois allers retours.
 - 11- Praticien aux pieds, mains sur les tibias. Pression symétrique trois fois.
 - 12- Praticien au pied, mains sur les chevilles. Pression symétrique trois fois.
 - 13- Praticien à la tête, mains sur les pectoraux. Trois allers et retours symétriques.

L'enchaînement du swing démarre sur la ceinture scapulaire, par un recul de l'épaule droite pour un droitier, car le premier levier articulaire mis en jeu lors du back-swing est bien la rotation autour d'un axe situé sur les dorsales moyennes. Cet axe est sollicité par la variante asymétrique de la prise diaphragmatique. Les épaules viennent ensuite accompagner ce starter. Puis le coude droit se fléchit, avec un armé du poignet. Le rôle des avant- bras, à partir du coude jusqu'aux doigts, joue un rôle prédominant dans les micro-corrections à apporter au mouvement. C'est pour cette raison que j'ai donné plus d'importance en nombre de prises sur le membre supérieur. Au niveau du bassin, le rôle de chaque membre est différent, c'est pour cela que j'ai choisi, après une prise simultanée , de les dissocier. Enfin, l'ancrage dans le sol étant un gage d'équilibre, j'ai choisi d'exercer plutôt des pressions sur les membres inférieurs. La dernière prise identique à la première est destinée à évaluer les effets de la séance, notamment sur la détente en profondeur.

Lors de la première séance d'accordage somato-psychique, CC a été plus sensible que les autres participants, notamment en matière de relâchement, puisqu'elle a lâché prise, un lâcher-prise

proche de l'endormissement. Lors de l'entretien, elle m'a dit que les effets de la séance l'avait entraînée vers un état de léthargie inadéquat pour entreprendre une activité physique. C'est pour cela qu'il a été nécessaire d'effectuer un ajustage lors de la seconde séance, avec son accord, en donnant plus de tonicité et de rythme aux gestes thérapeutiques d'une part et en décalant la séance par rapport au début de l'activité physique, c'est à dire le matin vers 9 heures pour un départ en début d'après-midi. Cet ajustage sur mesure a permis d'obtenir un ressenti différent, plus physique, plus impliquant pour elle. Les verbatims CC1 et CC2 relatent cet épisode.

B- Protocole de la première séance

En plus des prises exécutées lors de l'accordage somato-psychique, j'ai pris un temps explicatif au début de la première séance, pour présenter brièvement, la fasciathérapie, donner le déroulement de la séance et du protocole pour les séances à venir.

Voici le texte de ce que j'avais imprimé, pour donner à tous la même information initiale :
« C'est une thérapie manuelle non manipulative basée sur les fascias, sur le sensible, le sensoriel.

Pendant la séance, on peut parler si c'est en rapport avec l'étude, si cela semble important.
Si vous êtes gêné par un geste ou une position inconfortable, n'hésitez pas à le dire.

Déroulement de la première séance et des séances suivantes :

En acceptant de participer à cette étude, vous vous placez en situation de réception d'informations sensorielles. Vous êtes donc éveillé à vos sensations.

Je vous poserai régulièrement des questions au cours de la séance.

La séance portera sur des manœuvres douces et non douloureuses, destinées à vous améliorer d'un point de vue sensoriel.

Votre installation doit être confortable.

Garder les yeux fermés vous permettra d'être plus réceptif aux informations.

Petit entretien initial portant sur votre préparation de l'attention.

Petit entretien post séance (7 questions) portant sur les perceptions de la séance.

Après le parcours, entretien (20 questions) portant sur le golf et l'attention. »

A la fin de cette présentation, et avant la première séance, j'ai donc posé deux questions interrogeant les habitudes de la personne vis à vis de l'attention :

Questions posées en avant-séance :

- Comment vous préparez-vous mentalement vis à vis de l'attention ?
- Quels moyens employez-vous sur le parcours vis à vis de l'attention ?

Les réponses à ces questions figurent donc au début des verbatims JLP1, CC1, et AH1.

Recueil de données

Ma démarche de recherche étant la compréhension phénoménologique, j'ai réalisé un recueil de données par entretiens, en trois séquences différentes. Les premières données recueillies l'ont été en immédiat de la séance, ensuite dans un entretien en post-immédiateté de la séance, et enfin, dans un entretien en post-immédiateté du parcours de golf. À cet effet, j'ai construit un guide d'entretien me permettant de cadrer les réponses et autres données. Cette méthode m'a permis d'avoir un échange sincère tout en restant ciblé par les thèmes définis dans le guide d'entretien.

A- L'entretien compréhensif

L'entretien compréhensif est l'une des techniques utilisées en analyse qualitative. Son objectif est de pouvoir tirer des conclusions à partir des vécus relatés par le participant. Le chercheur devra articuler ce recueil de données autour d'un entretien où la parole devra être libre. La confiance mutuelle est un préalable à un recueil de données fiables et le principe de sincérité est intangible, non négociable, comme l'illustre le sociologue Kaufmann : « (...) *la méthode de l'entretien compréhensif exige une très grande honnêteté de la part du chercheur. Plus que pour d'autres méthodes, la qualité et la scientificité du travail sont ici fondées sur sa liberté d'interprétation.* » (Kaufmann, 2011, p. 112). L'entrée en matière de l'entretien « *commence par l'empathie et l'engagement mutuel des deux personnes.* » (Ibid., p. 54). Une possible difficulté est à envisager : l'objet de la recherche est le centre des préoccupations du chercheur, alors que pour le participant, c'est de son vécu, de sa vie qu'il s'agit ; ce que Kauffmann rappelle qu'il ne faut pas perdre de vue au long de l'entretien : « *Mais il y a un troisième pôle, essentiel, sans lequel l'entretien n'a pas de sens : l'objet même de la recherche.* » (Ibid., p. 54).

Le guide d'entretien permet de cadrer le dialogue (car c'est bien le mode à installer entre les deux protagonistes). Il permet également d'espérer obtenir des réponses concernant les interrogations du chercheur, celles-là même qui ont motivées la recherche. Le respect de la vérité est une qualité essentielle dont le chercheur devra faire preuve, en conservant l'authenticité du texte

et du contexte dans lequel son informateur lui aura délivré son vécu. Son honnêteté est le garant d'une production de sens, dont « *toute la richesse vient de la vérité du matériau, dans ses moindres détails.* » (*Ibid.*, p. 113).

B- Thèmes du guide d'entretien

Ce paragraphe est destiné à clarifier la construction de mon guide d'entretien. Un tableau de synthèse servant de guide d'entretien est publié en annexe (cf. Annexe 2), classifiant chaque question par thème et décrivant l'élément interrogé, le but recherché et l'objectif figurant dans la fiche de projet de recherche (Annexe 2).

Après la phase de déconstruction de l'objet de recherche, il m'a semblé important de vérifier au préalable que l'accordage somato-psychique fonctionnait correctement sur les trois golfeurs, et ce à chaque séance. J'ai donc rédigé une première série de questions en cours de séance, permettant tour à tour de vérifier l'éveil, l'attention portée au corps, l'état de détente. Par exemple, la question 3 : « Sentez vous un état de tension ou de relâchement ? » permet de veiller au contraste entre un état relâché et un état tendu, et de vérifier l'attention portée sur la détente.

D'autres questions portaient sur les perceptions venant du corps, globales ou ciblées. Elles permettaient d'interroger les types d'attention interne sollicitées. Pour illustrer ce propos, examinons la question 5, intitulée : « Quelles parties du corps ressortent en priorité ? ». Cette question interroge sur la structure anatomique et organique du corps en premier lieu, et permet dans une seconde intention de vérifier la focalisation sur une partie de son anatomie, d'où une utilisation de l'attention interne étroite (AIE). Autre exemple, la relation entre attention externe étroite et attention interne étroite est examinée par l'intermédiaire de la question 9 : « Pourriez vous me dire où sont mes mains ? Où posez vous votre attention ? ».

En post-immédiateté de la séance, j'ai interrogé les états d'esprit, les ressentis des golfeurs, en leur demandant parfois de trouver des adjectifs pour qualifier tel ou tel état, lorsqu'ils avaient du mal à trouver des mots. Régulièrement, une relance interrogeant le contraste entre avant et après la séance m'a permis de faire ressortir les effets de la séance.

Après le parcours, une nouvelle série de questions interrogeait les golfeurs sur le déroulement de leur partie. J'ai volontairement laissé libre cours à leur parole, avec parfois des réflexions hors sujet. J'ai délibérément choisi ce procédé pour instaurer un espace de liberté de parole et de pensée, qui permet d'obtenir authenticité et spontanéité dans les réponses. Cette idée m'est venue après la lecture de Kaufmann traitant de l'entretien compréhensif (Kaufmann, 2011).

On a toujours le temps de censurer les propos sans rapport avec le sujet, et le tri s'est donc effectué au moment de l'analyse des données. C'est donc un climat de dialogue, et non de questionnaire, que j'a tenté d'instaurer, le guide d'entretien permettant de revenir régulièrement au sujet de la recherche. Les premières questions sont donc ouvertes sur le déroulement du parcours. Ensuite, point par point, je reviens sur la technique de jeu, la routine, la gestion des moments-clés du parcours, la gestion des temps morts, les perturbations. Puis sont venues des questions sur les états d'esprit, plus personnelles, et sur les ressentis internes, tels que la présence à soi, au corps. Pour finir, j'ai posé une question ouverte large de façon à laisser un dernier espace de parole sur tout ce qui n'avait pas été abordé auparavant.

Chapitre 3. Méthodologie d'analyse des données

La méthodologie d'analyse a débuté par une retranscription mot à mot, en mode verbatim, des neuf entretiens, enregistrés sur deux petits appareils de type dictaphone. Une fois réalisé ce fastidieux travail, dû à une qualité d'enregistrement très moyenne, j'ai numéroté les lignes de chaque entretien, afin de pouvoir les repérer lors de l'écriture de l'analyse phénoménologique.

Ensuite, j'ai rédigé un tableau recensant les thèmes interrogés par les questions préparées dans le guide d'entretien, puis posées lors des entretiens. Ce tableau est organisé par chronologie des entretiens, en catégories, puis en sous catégories. J'ai donc commencé par les questions posées se rapportant à la séance, avec pour thèmes l'attention, la détente, et les perceptions. Puis est venue la période se rapportant au parcours. J'ai alors choisi comme catégorie l'attention, décomposée en six sous catégories pour chaque type d'attention et pour les perturbations. Puis, j'ai divisé la technique de golf en cinq sous catégories : la technique des coups, la routine, les moments entre les coups, le score, la stratégie. Enfin, j'ai terminé par la détente, avec trois sous-catégories, et les états d'esprit comme la confiance et la motivation.

J'ai donc repris un à un les entretiens, et j'ai rempli mes tableaux au fur et à mesure de l'avancée de ma lecture, en prenant soin de noter de quel entretien il s'agissait, et à quelle ligne le lecteur allait pouvoir retrouver les propos du golfeur. Ces tableaux figurent en annexe 3.

Une fois ce travail de classement réalisé, j'ai commencé à rédiger l'analyse phénoménologique par golfeur, en tenant compte de manière simultanée de ses propos au cours des trois entretiens, et donc en menant de front l'examen des trois tableaux d'analyses classificatoire. L'analyse tient compte dans son déroulé des catégories choisies lors de l'élaboration des tableaux. Un petit paragraphe de synthèse par golfeur permet de relever les points marquants pour chacun d'entre eux.

L'analyse herméneutique par golfeur a permis de donner un sens interprétatif des phénomènes observés pour chacun. La synthèse des analyses herméneutiques s'enchaîne avec la discussion finale.

Troisième partie

Analyse des données

Chapitre 1. Analyse phénoménologique

➤ *Explication de la cotation-repère : AH – S1 – S – 45*

Dans les analyses phénoménologiques, de nombreuses citations extraites des entretiens sont reprises. Afin que le lecteur puisse les retrouver, elles sont cotées par les initiales du golfeur (AH), suivies du numéro de séance (S1), de l'instant de la séance pendant lequel il a fait cette citation, et du numéro de ligne (45).

AH : Il s'agit du golfeur

S1 : première séance, la séquence en comporte trois.

S ou PS ou PP : S : séance, PS post séance, PP post parcours

45 : numéro de ligne

Ce sont donc des propos que l'on peut trouver dans les entretiens (consultables en annexe 8) de AH, première séance, pendant la séance, à partir de la ligne 45.

Ces extraits sont classés par thème dans des tableaux d'analyse classificatoire, consultables en annexe 3.

Il est nécessaire de prévenir le lecteur que j'ai utilisé les types d'attentions définies par Nideffer pour établir les tableaux d'analyses classificatoires. Ces quatre types d'attentions sont présentées dans le cadre théorique, et font l'objet d'un graphique en annexe 4.

Analyse de JLP

JLP est un golfeur de handicap 16, âgé de 63 ans, retraité, néophyte en fasciathérapie comme les deux autres joueurs. En discutant de ses motivations, j'ai découvert que son objectif était de descendre son handicap à un chiffre, c'est à dire en dessous de 10. Son degré de motivation est très élevé, et je n'ai pas de doute sur son implication dans l'expérience, si tant est qu'il puisse en tirer un profit en terme d'amélioration de son handicap. Il a pour deuxième objectif de réintégrer l'équipe

seniors du club, car l'arrivée de nouveaux joueurs un peu mieux classés, qui lui barrent la route, l'ont sorti de cette formation.

A- L'attention au cours des séances

Au cours des séances, JLP a été attentif, le plus souvent de manière interne et étroite. En effet, il décrit tout d'abord des sensations corporelles, de certaines zones du corps, comme la « Pression dans les phalanges. » (JLP - S1 - S - 36). Ceci témoigne d'une certaine profondeur, sinon il aurait dit « sur les phalanges ». Puis il ressent un « Fourmillement dans les poignets » (JLP - S1 - S - 50), un travail de l'épaule suivi des dorsales (JLP - S2- S-19). Enfin, il décrit une attention sur la perception de son corps globalement plus diffuse. (JLP -PS-S3-118). On peut constater la progression de sa sensation, qui est d'abord très localisée au cours de la première séance, puis qui est portée sur des zones anatomiques qui s'enchaînent à la séance 2, pour être plus globale et du coup moins précis à la séance 3.

Pour le psychisme, le terme de tranquillité est utilisé (JLP-S1-PS-108) lors de la première séance. La seconde est caractérisée par une attention sur les tenants et aboutissants des séances, d'où un « On se pose des questions. » (JLP-S2-S-13), qui traduit une forme de préoccupation. La troisième est plus sereine : « Encore un peu plus dégagé. » (JLP-S3-PS-106-107).

Pour le geste thérapeutique, il a simplement porté son attention sur ce que je faisais (JLP-S1-PS-110) lors de la première séance. La seconde traduit bien son questionnement par rapport aux gestes, puisqu'il se demande quelle attitude avoir « Il faut laisser aller ou résister. » (JLP-S2-S-7), il essaie de comprendre ce qui se passe, comment s'opère le relâchement (JLP-S2-PS-57-58). Dans un second temps, il lâche prise pour se laisser aller au ressenti physique (JLP-S2-PS-97-101). La troisième traduit une attention moindre au geste lui-même, comme un lâché-prise plus rapide (JLP-S3-PS-113).

L'environnement extérieur n'a pas attiré de verbalisation, ce qui traduit une faculté à une attention interne. On peut simplement remarquer qu'à la troisième séance, il lui a semblé que la séance était plus courte, et qu'il l'explique par une décontraction que l'on peut donc penser différente que celle ressentie lors des 2 premières séances. La perte de repère temporel est par ailleurs l'une des caractéristiques de la fasciathérapie, puisque l'on dit que l'on étire le temps.

B- La détente au cours des séances

Lors de la première séance, JLP décrit une détente du corps (JLP-S1-PS-72), une décontraction procurée par les pressions manuelles (JLP-S1-S-58 et JLP-S1-PS-67), qu'il qualifie d'additionnelle (JLP-S1-PS-102). Il ressent une « Aide à la respiration. » (JLP-S1-PS-70) par moments. Comme pour l'attention, la seconde séance est scindée en deux parties, la première où la tension physique lui fait ressentir des douleurs : « Je sens un petit peu mes douleurs, mes tensions ligamentaires » (JLP – S2- S-32). La seconde, où le lâché-prise apparaît, est synonyme de décontraction complète (JLP – S2- PS-68). La troisième est une séance où JLP marque un ressenti différent des deux autres fois, qu'il exprime avec une qualification de son ressenti : « Plus de souplesse en ressenti que les deux premières fois. » (JLP – S3- PS-91).

La détente de l'esprit est traduite par un « j'étais décontracté, tranquille, bien. » (JLP-S1-PS-108), où le terme de « décontracté » s'adresse plus au corps, « tranquille » à l'esprit, et « bien » à la mise en relation du corps et du psychisme de la personne, dans une globalité. Il exprime cette relation par le biais de la prise de conscience : « On a plus conscience, on a pris conscience de certaines relaxations » (JLP-S1-PS-70).

Les deux phases distinctes de la seconde séance traduisent bien la relation corps-esprit, puisqu'il constate une différence de relâchement simultanée avec son lâché-prise mental. La succession de ses commentaires sont édifiants : « Et la deuxième j'étais beaucoup plus zen, j'ai laissé aller, j'ai laissé aller complètement (JLP – S2- PS-63) », puis il explique l'arrêt de son questionnement : « cette réflexion était atténuée (JLP – S2- PS-64) », et pour finir, il constate l'évacuation de ses préoccupations : « mon esprit était plus dégagé, plus libre de réflexions. Et de questionnements (JLP – S2- PS-80-81) ».

Il scinde la séance en une première phase de réflexion sur la méthode, qu'il stoppe de manière consciente pour une seconde phase plus sensorielle, où le lâché-prise lui ouvre la porte vers la détente et le relâchement (phase qualifiée de plénitude de sensation et de confort) : « Je pense que j'ai eu 2 phases dans cette session. J'ai eu une phase où je me posais des questions objectives, et j'essayais de comprendre ce qui se passait. Et la méthode. Et je sentais la manipulation mais j'étais plus dans ma réflexion. Je me demandais : “ Est ce que le principe de base, ce n'est pas de provoquer une obstruction au corps, et le fait de la relâcher, de revenir à une position normale donne cette plénitude de sensation et de confort”. » (JLP – S2- PS-46-47). Il a décrit de manière très lucide que c'est en toute conscience qu'il a déclenché le passage d'une phase à l'autre : « J'avais décidé d'arrêter de me questionner et de décerner la procédure. J'en avais conscience et je suivais les différentes phases. » (JLP – S2- PS-89-90).

C- Les perceptions durant les séances

Pendant la première séance, JLP a surtout perçu les zones de son corps traitées, il était plus dans l'aspect physique que sensoriel. En post-immédiateté de la séance, il a décrit l'apparition d'une perception où il alliait respiration et décontraction : « Je sentais que ça me faisait du bien et dans la respiration et la décontraction. » (JLP-S1-PS-99). En fin de séance, il a perçu un léger et bref étourdissement, qualifié de « dizzy ». La seconde séance a vu l'émergence d'une perception de lui-même, de son état, de sa conscience. Ainsi, il parle de sa présence accrue dans la première partie de la séance, alors que dans la deuxième, il était plus décontracté et a lâché prise : « Dans la deuxième partie j'étais complètement décontracté. Au départ j'étais un peu plus présent. » (JLP-S2- PS-68) , « Je dirais que j'ai laissé aller quoi. Complètement. » (JLP-S2-PS-77). Ses perceptions physiques ont aussi évolué, il perçoit plus un mouvement qu'une zone du corps : « La colonne au niveau du ... de la taille. Je sens que là ça contribue. » (JLP-S2-S-21). Cette perception venait déjà après une prise de conscience qu'une mise en jeu d'une partie du corps pouvait entraîner une mobilité dans un territoire voisin : « Mais là ce n'est plus l'épaule qui fonctionne, c'est le dos qui commence à s'aplatir. » (JLP-S2-S-19). En fin de séance, il a de nouveau utilisé le terme de « dizzy » pour qualifier un trouble transitoire de l'équilibre, que l'on retrouve à la troisième séance : « Trouble d'équilibre. » (JLP-S3-S-96).

D- L'attention en cours de jeu

➤ L'attention interne étroite

JLP a peu mobilisé son attention interne étroite, et d'ailleurs, comme il me l'a révélé au cours de second entretien, sa focalisation sur le sujet de la séance en cours de jeu l'a perturbé, décentrant son attention : « Au 1^{er} (parcours), je pensais à ça, et je pense que c'est ça qui avait joué sur mon jeu. » (JLP-S2-PP-419). Pour jouer, il a besoin d'une attention étroite externe, avec un peu d'attention interne large. D'ailleurs, dès la seconde séance, il a corrigé ce défaut pour repasser sur une attention large interne, puis étroite externe, en pensant à l'automatisme de son geste : « Très souvent j'ai fait attention à ne pas trop euh ...Non, je pense que l'automatisme commence vraiment à être effectif. » (JLP-S2-PP-404-405).

➤ L'attention interne large

Son attention sur sa décontraction au moment des départs peut refléter une utilisation de son

attention interne large : « J'étais un peu plus concentré sur ma décontraction aux départs. » (JLP-S1-PP-250). Par ailleurs, c'est lors des mauvaises passes qu'il a rappelé ce type d'attention : « Je n'avais plus de sensations. » (JLP-S2-PP-225), « J'étais absent. » (JLP-S2-PP-325). A l'heure du bilan, en fin de troisième séance, il décrit la manière dont il a relié les attentions large interne et étroite externe, en rendant connexes sa concentration, son état d'esprit, et les composantes de la préparation à son geste technique : « La deuxième leçon, c'est que ma routine et mon attention et mon dosage et mon contrôle de moi est beaucoup plus marqué sur les petits fers. » (JLP – S3- S-306-307) ; « Ma routine et mon esprit sont corrigés, par rapport au passé, par une attention à l'alignement vers le drapeau et à atteindre le drapeau, et non plus à aller me placer sur le green. » (JLP – S3- S-527-528) ; « Là, je suis beaucoup plus discipliné et attentif à ce que je fais, je pense. » (JLP – S3- S-545-546).

➤ **L'attention étroite externe**

Le fait de travailler sur l'attention, de « mobiliser l'attention sur l'attention », entraîne des modifications sur son jeu, tout d'abord sur le putting, qui est l'instant à soigner tout particulièrement : « Je joue moins en dilettante le putting, c'est à dire que je fais plus attention. » (JLP - S1 - PP - 291), « Plus de performance dans le putting parce que plus d'attention dans le dosage. » (JLP - S1 - PP – 293-294). Il a également rehaussé sa qualité sur les départs, comme vu précédemment : « Mon attention sur le geste était très bonne sur les drives, aux départs. » (JLP - S1 - PP – 335). Au final, il aura réussi à bien cadrer son attention étroite externe sur son jeu : « Je n'ai pas eu de gros accident de ... Technique, ni de concentration, donc certainement que j'arrivais correctement. » (JLP – S2- PP-366-367).

➤ **L'attention large externe**

Son attention large externe n'a que peu été relatée dans nos entretiens, ce qui laisse à penser qu'il l'a peu utilisée. Les remarques portant sur ce type d'attention sont marquées par une intention de ne pas l'utiliser, pour, de manière très juste, ne pas décentrer son attention et au contraire la focaliser sur le jeu : « Là j'ai obscuré notre euh... Notre, nos discussions. Je me suis dit : “ Bon allez, je joue, je joue, et puis on verra bien ”. Et là j'étais un peu absent. » (JLP – S2- PP-420-421). Son troisième parcours semble plus abouti de ce point de vue, il exprime comme une règle de ne pas s'occuper des autres joueurs, donc d'éliminer des informations en provenance large externe : « J'étais dans le jeu. » (JLP – S3- S-479), « Je m'occupe moins des autres. » (JLP – S3- S-534).

➤ Les sauts de l'attention

Malgré tout, tout n'est pas parfait dans sa concentration. A certains moments, son attention a décroché, il a même parfois été complètement en dehors du cadre attentionnel nécessaire. Il est souvent perturbé par un bon coup, par exemple, par les départs, qu'il a bien réussi. Son deuxième coup est altéré, parce qu'il décentre son attention en restant sur le coup précédent, au lieu de penser au coup présent : « Et quand je faisais de très bons coups, j'avais un moment de vide derrière où je perdais mon swing, mon attention, ma concentration, et je faisais une catastrophe derrière. » (JLP-S1-S-125-126), « Après un beau truc, je perds quelque chose, je perds de l'attention, je suis trop en confiance et je fais l'erreur grossière. » (JLP-S1-S-299-300). Par exemple, à la première séance, il constate incohérence et inconsistance dans son attention. Il a donc du mal à se concentrer, pas forcément sur la qualité de son attention, mais par son maintien attentif sur l'objectif. (JLP-S1-PP-209). Lors de la seconde partie, c'est un mauvais coup qui l'impacte dans ses réalisations à suivre : « Et là, ça va être une succession de trous avec la même carence, quoi. Un manque total d'attention et de concentration, une espèce de démotivation, un laisser aller au niveau du putting. » (JLP-S2-PP-185-187). Il fait d'ailleurs assez bien le lien entre une perturbation de son attention et les conséquences sur son jeu : « On a capitalisé sur l'aller, on croit que ça va continuer, et la première erreur est fatale et ça commence à s'enrayer. Hein, mentalement, et au niveau de l'attention. Et bien sûr, ça tombe sur la technique. » (JLP-S2-S-266-268). Directement, une faute d'attention au moment du geste technique se paye cher : « Oui, là, j'ai décroché. J'ai fait une erreur, j'ai fait une grosse erreur de concentration sur le drive. » (JLP-S3-PP-168-169). Ce n'est pas le seul exemple de ce type, puisque c'est aussi le décentrage de son attention vers un score futur qui produit les mêmes effets : « Il manquait quelque chose. Donc c'est à partir du moment où j'ai conscience que le résultat peut arriver que j'ai perdu énormément de capacité et de contrôle. » (JLP-S2-PP-374-375). Quelquefois, c'est un état d'âme qui le perturbe : « Je ne sais pas si je culpabilisais en me disant : “ Mais tu ferais bien de faire attention. ” » (JLP-S2-PP-422-423). Parfois, c'est un trop plein de confiance qui rappelle que rien n'est jamais complètement acquis, tant que la dernière balle n'est pas rentrée dans le 18^{ème} trou : « J'étais trop détendu. » (JLP-S3-PP-468).

➤ Les troubles de l'attention

Son analyse de parcours le renseigne bien sur les causes de ses troubles attentionnels. Par exemple, il exprime son accrochage attentionnel sur le trou précédent, où il était déçu par son mauvais score, et l'impact que n'a pas manqué de produire cet incident : « Je manque d'attention au départ, je suis un peu déçu par mon bogey précédent. » (JLP-S3-PP-163-164). Son bilan après les

trois séances lui permet d'afficher certains progrès, teintés d'imperfections, mais avec une motivation pour progresser : « Quelquefois c'est une rupture dans la ... Dans le contrôle de moi, et quelquefois c'est vraiment un coup malchanceux, techniquement difficile ou ... Ou incompréhensible. Mais c'est beaucoup moins aléatoire qu'il y a un mois. » (JLP-S3-PP-562-564).

E- La détente en cours de jeu

S'il a ressenti, lors de la première séance, une détente physique supplémentaire par rapport à d'habitude, ce qui lui a permis de gagner de la distance au driver lors des départs, JLP a coïncé sur l'idée du contrôle de l'attention, ce qui ne lui a pas permis de se libérer l'esprit et d'être détendu de ce côté-là : « Cette idée de contrôle de mon attention, je l'avais quelque part dans la tête, et ça m'obsédait un petit peu. » (JLP - S1 - PP - 133-134)

Il a ressenti cette détente physique, qu'il a rapprochée de celle qu'il connaît habituellement, pour en déduire une souplesse accrue : « J'ai senti que j'avais plus de souplesse dans mon jeu et moins de forcé. » (JLP - S1 - PP - 146). Cette souplesse était manifeste au niveau des poignets, sur les coups de départ : « Plus de souplesse aux départs. » (JLP - S1 - PP - 285) ; « Plus de souplesse dans les poignets à l'impact c'est à dire moins de tension. » (JLP - S1 - PP - 288). Il a aussi constaté que sa décontraction était autant physique que mentale : « Décontraction ... Physique. Et mentale. » (JLP - S1 - PP - 251).

Lors de la deuxième session, il a davantage fait le lien entre physique et mental, un désordre mental provoquant un désordre physique donc technique : « Un peu paralysé au moment du petit jeu quand ça fonctionnait pas. Je sentais que je n'avais plus le contrôle de mes sensations, ça c'est clair. Immédiatement après, je savais que j'avais donné un coup de poignet ou que j'avais perdu le mouvement. » (JLP - S2- PP-312-314). Dans le même ordre d'idée, mais dans l'autre sens, un mauvais jeu déteint sur le mental, qui revient comme un boomerang pour augmenter la tension physique au moment crucial du putting, dans ce cas précis : « Vous faites 2 ou 3 trous avec un putting mauvais, ça revient pas comme ça. Parce qu'à force on se crispe, voilà. » (JLP - S2- PP-231-232). De même, la liberté de l'esprit ouvre les portes à une attention plus globale, entre large interne et étroite externe. C'est dans cet état de concentration qu'émerge le mouvement automatique, qui permet d'accéder à une performance de meilleure qualité : « Je ne peux pas dire que j'étais attentif, je pense que mon geste a gagné un certain automatisme en souplesse. » (JLP - S2- PP-400-401) ; « Je me suis pas dit que j'avais bien contrôlé mon geste, je l'ai déroulé, j'ai vu le résultat et... Donc, je commence à avoir une certaine automaticité de... Dans la répétition d'un geste de qualité. » (JLP - S2- PP-402-404).

Il constate, dans un contexte différent, et même après 9 trous de bonne facture, que rien n'est acquis, que le moindre relâchement a des conséquences immédiates et fâcheuses : « On a capitalisé sur l'aller, on croit que ça va continuer, et la première erreur est fatale et ça commence à s'enrayer. Hein, mentalement, et au niveau de l'attention. Et bien sûr, ça tombe sur la technique. » (JLP – S2-PP-266-268).

F- La technique de golf en cours de jeu

➤ La technique des coups

De manière très nette, JLP a augmenté la distance de ses coups de départ, frappés au driver. De son propre aveu, c'est un geste qu'il possédait déjà dans sa panoplie, mais la différence entre avant la séance et après l'a positivement surpris : « Je fais un des plus beaux drives que j'ai jamais fait. » (JLP - S1 - PP – 138-139). Il constate une souplesse lors du mouvement de swing : « Je balance un drive avec beaucoup de souplesse et je la met sous les arbres complètement derrière. » (JLP - S1 - PP – 154-155) , constatant ensuite la longueur qui l'étonne à plusieurs reprises : « J'ai jamais mis une balle aussi longue sur ce trou. » (JLP - S1 - PP - 157), « Je fais le plus beau drive que j'ai jamais fait. » (JLP - S1 - PP - 202). Reliant la sensation de souplesse et la longueur de la trajectoire de sa balle, il accède à un niveau de conscience des paramètres de son geste et des effets sur son geste : « J'ai senti beaucoup plus de souplesse dans mon swing et la balle portait plus loin. » (JLP - S1 - PP – 217-218). Il établit enfin et à juste titre une relation entre sa souplesse, sa détente, et son rythme lors du swing, pour expliquer cette soudaine longueur de drive : « Le résultat d'une détente physique et d'une souplesse, d'un rythme. » (JLP - S1 - PP – 279-280). Cette capacité à envoyer plus loin aux départs s'est confirmée sur les trois parcours : « Les 1, je les avais jamais tapés aussi longs. » (JLP – S3- S-282-283). Il est parvenu, à la troisième partie, à sentir avant même de jouer que son coup de départ était raté : « J'ai senti que mon drive était complètement foireux, tout de suite. » (JLP – S3- S-189), ce qui dénote une capacité sensorielle à détecter quand cela ne va pas. Il n'a, par contre, pas encore la capacité d'introduire les correctifs nécessaires pour exécuter un bon geste. De même, le début de contrôle des draws dénote une sensibilité accrue en cours d'exécution : « Je commence aussi à contrôler un peu plus les draws. » (JLP – S3- S-284).

Le jeu de fers semble modifié par le travail attentionnel : « La deuxième leçon, c'est que ma routine et mon attention et mon dosage et mon contrôle de moi est beaucoup plus marqué sur les petits fers. » (JLP – S3- S-306-307). « J'arrive à mettre du touché dans mon ...dans mon même

club. Généralement, on dit c'est toujours le même touché, etc... Non, il y a quand même des variations. » (JLP – S3- S-441-442). Il a donc évolué en attention dans sa préparation, dans son objectif de coup, et dans le dosage du coup. Cette dernière caractéristique évoque une sensorialité accrue, car cela nécessite un contrôle du geste en cours d'exécution.

Pour le putting, geste qui conclut les trous, il a été perturbé au cours de la seconde partie, par la perte du balancier. Le putting est un geste où le golfeur verrouille doigts, poignets coudes, épaules, pour ne réaliser qu'un mouvement de balancier du haut du corps par rapport au bas du corps qui reste fixe. Automatiquement, pour frapper la balle, il a dû donner des coups de poignets, ce qui augmente le nombre d'articulations en jeu et l'imprécision à l'impact : « J'ai donné des coups de poignet. Et pourtant pendant qu'ils terminaient leur déjeuner, j'étais sur le putting green, et ça fonctionnait. » (JLP – S2- PP-226-227) ; « Sur le geste, j'ai remarqué, oui, des coups de poignet, une perte du balancier, c'est à dire que je poussais la balle. » (JLP – S2- PP-346-347).

➤ **La routine**

Lors des deux premières parties, JLP ne semble pas s'organiser mentalement : « Je n'ai pas ressenti que j'étais en train d'essayer de contrôler, d'organiser, euh...Mon mental sur le jeu. » (JLP – S2- PP-308-309), sa routine reste essentiellement technique : « Sur les départs, parfaitement cadrés, la routine, simple, le tee, la balle, changer la socket du club, je balance ma casquette derrière moi, je me prépare, je fais un coup dans l'air et je pense à être bien relâché, à garder ma tête et euh...J'ai dû taper régulièrement à 220-200, oui 200...des très bons drives. » (JLP – S2- PP-362-365). Elle n'est pas une garantie de réussite, parce qu'apparemment, elle est déconnectée d'une attention portée sur le geste technique, et sur sa préparation : « C'est dans la mise en position pour conclure au niveau du troisième coup particulièrement que je euh...Que je gaspillais. » (JLP – S2- PP-371-372). Lors de la troisième partie, on observe une attention différente à la mise en place de la routine technique : « Sur le tee, j'ai vraiment repris une routine sérieuse. Avant, je me plaçais bien, et je tapais la balle. Et je la tapais pas trop mal, déjà. Mais là je me suis forcé à partir derrière la balle, regarder l'alignement du drapeau, prendre mon temps, faire un coup dans le vide en position, bien me mettre en place, et taper le club. » (JLP – S3- S-497-500). Il a pris davantage de temps pour s'informer, ce qui prouve une convocation de l'attention d'abord large externe, pour recueillir les paramètres de jeu, puis étroite externe, pour la mise en place de sa routine technique. Son commentaire est d'ailleurs édifiant puisqu'il parle d'un redémarrage à chaque temps précédant ses coups : « J'arrive sur la balle et il y a quelque chose qui redémarre, quoi. Je crois. Donc je crois que la routine, je l'ai remise un peu plus en place en discipline. » (JLP – S3- S-542-544). Il lui

arrive malgré tout de voir sa routine perturbée par les événements précédents : « Je perds ma routine et ma concentration sur le drive. » (JLP – S3- S-185). Et même lorsqu'il a la volonté de reprendre les choses en mains, cela ne suffit pas forcément : « Donc je me remets bien en place et je reprends. » (JLP – S3- S-227). Une partie de son jeu aura été directement et favorablement impactée par cette nouveauté attentionnelle : « La deuxième leçon, c'est que ma routine et mon attention et mon dosage et mon contrôle de moi est beaucoup plus marqué sur les petits fers. » (JLP – S3- S-306-307). En modifiant sa stratégie pour jouer les coups qui permettent d'arriver sur le green, il a cherché directement le drapeau. Sa prise d'information est donc plus précise, plus exigeante, et cela le pousse à davantage de soin dans sa préparation. Et comme techniquement, il est capable, les résultats ne se sont pas fait attendre. Sa conclusion sur la routine est intéressante : « Tout le monde parle de la routine, par exemple. C'est de l'attention. Mais je crois que le fait d'avoir été poussé à l'analyse fait prendre conscience de la chose. » (JLP – S3- S-549-550).

➤ **Entre les coups**

Pour JLP, le temps entre les coups ne semblait pas être une priorité, un moment privilégié pour reprendre pied si nécessaire : « J'étais absent. Je n'ai pas souvenir d'organiser mon mental. Du tout. Je traînais d'un trou à l'autre dans un état euphorique quand c'était très bon, et dans un état pitoyable quand j'avais mal joué. » (JLP – S2- PP-297-299), « J'étais distrait, j'étais distrait. » (JLP – S2- PP-414). A la troisième partie, il a commencé à poser un temps de réflexion durant cet espace-temps qui lui est régulièrement offert par le déroulement d'une partie de golf : « Je me suis calmé, je me suis dit : “ Bon allez, un trou est un trou ”. Donc je suis reparti avec un très bon drive. » (JLP – S3- S-203-204). Il parle d'une libération qui s'est installée, quel que soit le résultat du coup qu'il vient de jouer : « Alors entre les trous, je me libère assez bien quand même. » (JLP – S3- S-421-422), « Donc, c'est plutôt sous contrôle. Et entre les trous, je suis ... J'arrive à me dégager. » (JLP – S3- S-444-445) ; « Le point qui confirme ce que je dis, c'est que pour faire une succession de beaux drives réussis, faut quand même dégager entre chaque trou. » (JLP – S3- S-445-447). Il écarte les informations qui viennent d'un périmètre large externe : « Je pense que je m'occupe moins des autres. Pas d'une manière systématique, je vois où est leur balle, mais je suis davantage dégagé, je suis davantage détendu, et un peu pas en apnée, mais je ...J'ai une sorte de détente mentale qui s'installe correctement entre les coups. Je pense que c'est quelque chose que j'ai perçu, que je perçois en y réfléchissant. » (JLP – S3- S-534-538).

➤ Performance et stratégie sur le parcours

D'un point de vue maîtrise, JLP a souvent subi les parcours et les événements qu'il ne les a dirigés. Lors de la première partie, il m'a raconté avoir été obnubilé par l'attention, au point d'en être paralysé par excès d'analyse. La conséquence a été un parcours chaotique : « Je n'ai jamais eu de caps aussi dramatiques entre les mauvais coups et les très bons coups. » (JLP - S1 - PP – 122-123). Au second parcours, lorsqu'il réalisait des mauvais coups, on sentait l'impact destructeur sur son attention produire un effet délétère : « Et 6 après 5 trous. Et je termine à 4. Donc j'ai fait -2 sur les 4 derniers trous. Donc là, fier comme Bartabas, je repars la fleur au fusil et j'ai pas de chance au 10. » (JLP – S2- PP-174-175) ; « Et là, ça va être une succession de trous avec la même carence, quoi. Un manque total d'attention et de concentration, une espèce de démotivation, un laisser aller au niveau du putting. » (JLP – S2- PP-185-187). Il décrit une belle série, qui précède son trou n°10 raté : « Il y a eu ce passage de 4 trous magnifique, avec 2 pars et 2 birdies du 6 au 9. J'ai déjà fait des parties avec 2 birdies, mais là, la succession 6-7-8-9. » (JLP – S2- PP-240-241). A partir de là, il sombre pour un bon moment dans l'inattention la plus totale. Au troisième parcours, on note une progression, et un bilan sur la période des séances assez positif, puisqu'il a toujours joué sous son handicap. Sa performance est meilleure, et c'est bien son irrégularité qui doit retenir son attention : « Je fais des parties, maintenant, régulièrement, à 6, 7, 8, 9 pars. Régulièrement. » (JLP – S3- S-397), « Il y a des choses assez fondamentales qui ont été améliorées. En 15 jours. Je pense que je joue différemment, et je pense que je joue mieux. » (JLP – S3- S-550-552) ; « Depuis 15 jours 3 semaines, j'ai fait quelques très belles séries. Avant je faisais peut-être autant de pars, mais c'était plus haché. Et là il y a eu des moments, vraiment, où faire 5-6 trous, 7 trous en série dans le score, dans le score, dans le par, c'est la première fois où c'est...Ça fait plusieurs fois, là ça fait 2-3 fois en 3 semaines, un mois que je fais 2 birdies. Avant, il m'arrivait de faire un birdie de temps en temps. Et là, ça fait plusieurs parties où j'ai 2 birdies, dans la même. Et des pars. J'ai fait un 9 pars et un birdie, 8 pars et 2 birdies, j'arrive à faire 9-10-11 trous vraiment dans le score. » (JLP – S3- S-555-561).

C'est là que sa stratégie est primordiale. Sur les deux premiers parcours, il ne s'est pas organisé : « Je n'ai pas souvenir d'avoir essayé d'organiser mon mental. » (JLP – S2- PP-297), et il a subi au fil des coups, avec des émotions en forme de montagnes russes. A la fin de son second parcours, se dessine un changement de stratégie pour les coups en régulation, stratégie qu'il mettra en place dès le parcours suivant : « Ce qui est le plus déterminant, selon moi, c'est l'appréhension de la distance au drapeau. » (JLP – S2- PP-466). Sa modification d'objectif passe par la modification de son attention : « Et sur les petits coups, là aussi, j'ai senti que je suis beaucoup plus

attentif à ma position et à mon alignement sur le drapeau, c'est à dire que... Il n'y a ... Et là c'est pas physique, c'est de l'attention. Mais en terme de routine, mon objectif a changé. » (JLP – S3- S-509-511). La liaison qu'il fait avec les séances et les entretiens qui suivent constituent pour lui un espace de réflexion : « Je cultive nos entretiens. » (JLP – S3- S-186). C'est bien à l'intérieur du cadre constitué par les séances et les entretiens qu'il mature sa réflexion et qu'il échafaude sa stratégie : « Depuis un mois, environ, ou 15 jours, depuis qu'on a commencé à discuter de ça et de... D'attention, mon objectif avant sur un fer, un deuxième coup, c'était d'aller sur le green. Maintenant ce n'est plus d'aller sur le green, c'est d'aller au drapeau. Et donc en terme de routine, je fais attention, je m'aligne beaucoup mieux, je prends mon temps, et je pense que mes coups sont plus purs aussi. Parce qu'ils sont consciemment contrôlés par la distance précise à faire et non plus par une zone à atteindre. Et ça, ça a changé c'est ...Ça c'est depuis qu'on a parlé de tout ça ensemble. » (JLP – S3- S-513-518). Il sait ce qu'il lui manque, il l'exprime clairement dès la fin de son second parcours. Avec davantage de constance exercée sur l'attention, il pense qu'il a les capacités pour jouer en dessous de 10 : « Il suffit d'un peu de constance, sur 18 trous, mais techniquement, je l'ai. »(JLP – S2- PP-393).

G- États d'esprit en cours de jeu

➤ La confiance

La confiance est un atout pour un sportif, l'excès de confiance un danger. JLP l'a éprouvé lors de son 1^{er} parcours, qu'il avait bien débuté : « Je me sentais en confiance. » (JLP - S1 - PP - 167). La suite fut moins probante, avec une balle trop bien frappée, beaucoup trop longue. Lors de la seconde partie, JLP ressort de sa performance : « Une appréciation très négative de la partie. »(JLP – S2- PP-222). Il reconnaît d'ailleurs que son mental a vite failli : « J'ai perdu pied assez vite. »(JLP – S2- PP-229). Et puis, comme le golf le permet, où rien n'est jamais acquis ni définitivement perdu, il se refait une santé, en reprenant la main, avant de replonger par trop d'euphorie : « Neuf trous où je me sens très, très bien, vraiment, tu vau mieux que ton handicap, etc...Et un écroulement sur les ... Sur le retour. » (JLP – S2- PP-258-259). Son état d'esprit a dessiné des montagnes russes, suivant son score : « J'étais sur un nuage, quoi , je me sentais très très bien, j'étais fier de ce que ...des balles que j'étais en train de taper. » (JLP – S2- PP-272-273), et puis juste après : « On croit que c'est foutu, on reviens d'une manière majestueuse, on croit que c'est le jour de sa vie et puis on se retrouve dans la médiocrité. » (JLP – S2- PP-292-293). Et sur la fin, il a laissé complètement le parcours le dominer, subissant les obstacles comme un chemin de

croix : « Je n'ai pas senti que ce... Que j'essayais de cadrer le problème. Je subissais plutôt, j'appréhendais ... J'appréhendais le coup qui allait venir en disant : "Tu vas encore rater celui-là " et je le ratais. » (JLP – S2- PP-320-322). A l'analyse, il tente d'expliquer sa bonne passe sur les neuf premiers trous, avec un trou qu'il juge décisif, le n°6 : « Vous regagnez en capital confiance. » (JLP – S2- PP-439), « Le 6 représente un tournant dans la confiance que vous pouvez engranger pour la suite. » (JLP – S2- PP-460-462), puis en décrivant le piège crucial du trou n°9 : « C'est l'appréhension du canal devant. »(JLP – S2- PP-470).

Au troisième parcours, il repart dans ses hauts et bas de confiance, puisque son départ est à nouveau prometteur, et que dès le premier accroc, sa confiance dévisse pour remonter : « Dans la lignée de ce que j'avais fait avant j'étais un peu atteint. J'étais atteint. » (JLP – S3- S-178-179). Seulement, au cours de ce troisième parcours, il s'est moins laissé entraîner par les événements négatifs, et il a repris le dessus plus vite que sur les parcours précédents. Il a moins subi, moins longtemps, et il a réussi à reprendre la main, grâce à ses départs qui sont restés performants, et sur lesquels il s'est appuyé : « J'ai une régularité au drive en régulation. » (JLP – S3- S-449). Il a démontré aussi une force de caractère, sur le trou n°10, lorsqu'il n'arrive pas à sortir du bunker. Nombre de joueurs auraient relevé la balle et abandonné le trou. Lui est allé au bout, allant jusqu'à payer physiquement sa volonté farouche de vaincre la difficulté : « Avec mes coups dans le bunker, je me suis fait mal au.... A l'avant-bras, parce que j'ai vraiment pris la terre. » (JLP – S3- S-459-460).

➤ **La motivation**

Au cours de ses trois parcours, JLP a vu son moral suivre des hauts et des bas, et c'est grâce à sa motivation et son caractère de battant qu'il est resté à flot : « J'étais impliqué. » (JLP - S1 - PP - 268) ; « J'étais pris par la constance nécessaire dans mon attention et ma concentration. » (JLP - S1 - PP – 271-272). Au cours de ses aléas golfigues, il est passé de l'abattement : « J'ai subi complètement. » (JLP – S2- PP-302), à la remise en route de sa motivation par sens du devoir : « Entre j'oublie parce que ça perturbe, et tu devrais pas oublier parce que tu t'es engagé à le faire. Et en fait on s'est pas engagé à faire quoi que ce soit, on s'est engagé simplement à essayer de restituer son état derrière. Mais on le ressent différemment. » (JLP – S2- PP-425-427). Mais à chaque fois, il ne s'est pas laissé abattre : « Je me suis dit : " Allez, on joue quand même, quoi. Je vais pas laisser filer". » (JLP – S3- S-229).

➤ **Entre désespoir et plaisir**

Son oscillation entre ces deux émotions a suivi les aléas de sa réussite golfique lors de sa première partie : « J'étais désespéré. » (JLP - S1 - PP - 269) ; « C'était une expérience, un angle de vécu particulier parce que on en avait parlé le matin c'est vrai que l'attention, la concentration, c'est de l'évidence même et que ce soit théorisé au départ même au sens médical, et voir un petit peu comment les choses pourraient évoluer, m'ont centré sur les beaux coups et m'ont désespéré sur les mauvais plus qu'à l'accoutumée. » (JLP - S1 - PP -355-359). Cet effet s'est bien atténué lors de sa troisième partie . Il est vrai que sa réussite était toute autre, et que ses objectifs avaient changé : « Passer en 4, je suis très déçu. Passer en 1 ou 2, c'est super. D'une manière générale, avec mes objectifs inconscients, inconscients pas débiles, inconscients dans le sens inconsciemment, quand je fais bogey, je suis déçu, maintenant. » (JLP – S3- S-392-394). Il sent venir la performance et sa déception survient lorsqu'elle lui glisse entre les doigts : « Je me libère un peu. Encore que entre le 7 et le 8, encore une fois, c'était la déception d'un bogey qui n'avait rien de dramatique, mais ça venait après une telle série où j'étais en 1 au départ du 7, et donc la déception n'était pas le bogey, la déception était dans la rupture de la série, hein. » (JLP – S3- S-406-408). Il a de bonnes raisons d'être optimiste, grâce aux belles séries qu'il a réalisées, et qui lui ont procuré de belles et sympathiques émotions, de celles que tout golfeur espère en entamant un parcours : « J'ai repris beaucoup de plaisir quand je voyais les séries se concrétiser. » (JLP – S3- S-554).

Analyse de CC

Golfeuse de handicap 11, elle est, de l'avis de nombreux observateurs, la meilleure joueuse du club. Comptable de formation, elle a 50 ans et joue dès que son emploi du temps le permet. Par le passé, elle était une joueuse de tennis classée en première série. Son ambition est de descendre sous les 10 de handicap, par défi personnel.

A- L'attention au cours des séances

L'ajustage tonique fut exercé avec plus d'implication lors de la seconde séance, après une première séance d'accordage somato-psychique où CC a lâché prise de manière proche de l'endormissement. CC l'a ressenti comme très physique : « Plus physique, oui, oui, c'est ça le terme. » (CC- S2-PS-111). La troisième séance a été ajustée en tonicité, à mi-chemin entre les deux

premières, avec un ressenti plus agréable pour elle.

CC a suivi la première séance sur le début, puis a lâché prise : « Je suis plus consciente tellement après, vraiment la deuxième partie de la séance. » (CC- S1-PS-96-97).

La seconde a davantage éveillé son attention, elle a été plus présente, parfois un peu dérangée par la modification de tonicité : « C'est plus tonique. » (CC- S2-S-40) ; « C'est pas dérangeant. » (CC- S2-S-42), « C'est vrai que à la limite, je trouve que c'est moins agréable. » (CC- S2-PS-83) ; « C'est pas le même rythme, mais je crois que je préfère l'autre rythme quand même, ça me convient mieux. » (CC- S2-PS-85-86). Elle a eu un saut de son attention, sans décrocher complètement, contrairement à la première séance où elle avait totalement et consciemment lâché : « J'ai un petit peu décroché, donc pas trop au début, je dirais un peu au milieu mais contrairement à l'autre fois où j'avais complètement décroché jusqu'à la fin. Là, non, ça a duré 2-3 minutes. » (CC- S2-PS-95-97). Son impression finale est mitigée, contradictoire avec ce qu'elle a dit pendant la séance : « C'était agréable quand même. » (CC- S2-PS-116).

La troisième séance a vu une présence continue de l'attention de CC. Son attention n'a toutefois pas été totalement focalisée sur les gestes thérapeutiques : « J'ai pas arrêté de penser, quand même, tout le temps, tu vois. Bon, à ce que tu faisais, mais aussi à mes soucis extérieurs aussi. Alors, que quelquefois, je me souviens de la première séance, j'avais complètement décroché de temps en temps. » (CC- S3-PS-26-28). Mais elle a réussi à revenir dessus, en étant systématique, en ne laissant pas ses pensées l'emporter, en faisant preuve de volonté et de conscience : « J'ai pas décroché, j'ai essayé, toujours de revenir dans ce que tu faisais, mais euh...mais j'étais trop préoccupée, quand même, par plein de choses. Et bon, je suis quand même toujours revenue, quand même, dans ces 5...2 secondes et à revenir systématiquement. » (CC- S3-PS-30-33).

B- La détente au cours des séances

L'ajustage de CC est à nouveau mis en lumière lorsque l'on observe son état de détente physique. La première séance correspond à une détente profonde, proche du sommeil : « Je me sens bien, je pense quand même que c'est une notion de gommage un peu de... Des tensions, tu vois ? Donc, je me sens pas capable de faire un acte physique important. » (CC- S1-PS-75-77). La seconde séance a vu ses capacités attentionnelles augmenter, car elle a été plus sollicitée et plus concernée par les prises : « Je me suis pas laissée emportée par le sommeil. » (CC- S2-PS-73). Quant à la troisième, selon ses dires, elle a apprécié un toucher plus juste, qui lui correspond mieux : « Je me disais : “ Oh là là, qu'est ce que ça fait du bien.” pendant toute la séance. Il faudrait bien que je

fasse ça tous les matins ou tous les soirs avant de me coucher ou avant de me lever, ça me ferait vraiment du bien. Non, ça m'a bien ...bien détendue. » (CC- S3-PS-22-24). Sa caractéristique de perte de tonicité en post-immédiateté s'est confirmée, mais la distance entre la séance et le départ sur le parcours a solutionné le problème : « Là je ne pourrais pas euh...attaquer la marche vive, ou porter un truc lourd. » (CC- S3-PS-68).

D'un point de vue psychique, CC a un vécu des séances très apaisant. Elle qui se dit souvent énervée, elle sort des séances calme et apaisée : « Calme, apaisée, ce serait les mots biens. Pas énervée du tout, non. Bien au contraire. Non, c'est vraiment apaisée, parce que je suis dans un tel état de stress, que c'est vraiment le terme. » (CC- S1-PS-100-102). En observant la différence entre les deux premières séances, CC constate une deuxième séance qui lui préserve un tant soit peu ses qualités opérationnelles : « Je me sens beaucoup moins euh...Beaucoup moins anéantie. » (CC- S2-PS-72). Elle constate également que les séances la débarrasse de son énervement, de sa fatigue nerveuse : « C'est mieux quand même, parce que en plus j'avais pas dormi la nuit précédente. » (CC- S2-PS-121-122) ; « J'étais pas mal énervée aujourd'hui, donc là ça a quand même bien euh...évacué tout ça. » (CC- S2-PS-123-124). La troisième confirme que les séances lui permettent de faire le ménage et de reposer son psychisme : « Comment tu te sens ? CC - Beaucoup mieux, parce que j'étais tellement énervée... » (CC- S3-PS-19-20) ; « Très agitée, euh...Donc beaucoup moins maintenant. » (CC- S3-PS-56) ; « Ça me vide, parce que...On peut dire ça, parce que, j'étais tellement énervée. » (CC- S3-PS-58). L'amélioration de sa tension nerveuse est nette, même si tout n'est pas parfait : « Il y a encore quelque chose qui reste de mon énervement, mais franchement, ça m'a, oui, ça m'a vidée. » (CC- S3-PS-59-60).

D'apparence calme, CC éprouve parfois un sentiment d'angoisse : « Mon angoisse, elle se porte sur mon estomac , et je me rends compte, ben... Que c'est plus une gêne. » (CC- S1-S-44-45). L'effet bénéfique des séances sur son stress rejaille sur son état de détente physique : « Je sens pas de point particulier, je sens mon corps léger, j'ai envie de dormir, j'ai envie de rien, je vois rien, c'est... C'est vraiment je flotte. J'ai très envie de dormir. » (CC- S1-PS-69-70). Cela va jusqu'à un état de détente proche du sommeil, tellement ses tensions nerveuses sont apaisées : « Ça m'entraîne vers le bas, ça me ... Ça m'entraîne vers l'envie de dormir, de se laisser aller, de plus rien penser. » (CC- S1-PS-95-96).

La seconde séance correspond à la restauration d'une certaine lucidité. CC est plus consciente, plus rationnelle, plus présente : « Je trouve, par rapport à la séance d'avant, où je sentais rien, j'étais complètement hébétée, je pensais rien. Là, je suis plus ... - Rationnelle ? - Oui, complètement. » (CC- S2-PS-146-147).

La dernière séance lui procure une toute autre impression, faite de détente et de décontraction : « J'ai vraiment eu l'impression que la deuxième, c'était euh...Ça m'avait vraiment bousculée. Là ça m'a...Ça m'a détendue, ça m'a décontractée »(CC- S3-PS-49-50), « Je suis bien, mais je suis pas tonique. » (CC- S3-PS-71).

C- Les perceptions durant les séances

Dans le domaine des perceptions, CC a discerné une gêne qu'elle a tout d'abord caractérisée comme angoisse, avant de revenir vers une perturbation probablement d'origine diaphragmatique : « Mon estomac. » (CC- S1-S-42). Elle a aussi distingué ce que l'on peut définir comme une forme de désincarnation : « Tu as l'impression que tu ne sens plus trop ton corps. » (CC- S1-S-59-60).

La seconde séance est mieux ressentie, car elle commente la perception de son corps par : « Je suis détendue. » (CC- S2-PS-74). En terme de perception de son équilibre, elle note un progrès : « Les appuis tu vois, c'est mieux parce que quelquefois je mets quand même un peu de temps à reprendre mes esprits quand même. » (CC- S2-PS-81-82). Par contre, l'application d'une tonicité plus élevée dans les prises l'a perturbée dans sa liaison corps-esprit : « C'était vraiment juste un corps, un corps qu'on bouge. » (CC- S2-PS-113). Elle a même employé le terme de violent pour qualifier ce qu'elle a ressenti d'un point de vue corporel : « C'est compliqué parce que j'ai trouvé que c'était trop violent. Je sentais les articulations, les bras qui partaient. » (CC- S2-PS-103-104). Sa perception physique très nette a contrasté avec la première, où elle ne sentait que très peu son corps : « Tu te dis : ah bah tiens, j'ai sûrement un os qui rentre dans une cavité. » (CC- S2-PS-117-118). En conclusion de sa seconde séance, elle émet un avis positif sur sa tonicité, rendant presque possible d'enchaîner avec le parcours, hypothèse invraisemblable la fois précédente : « Physiquement, je me sens beaucoup plus forte .» (CC- S2-PS-151-152)

Sa comparaison entre les séances lui permet de donner un critère de jugement fiable sur le ressenti de chacune : « La deuxième (séance) était plus violente. » (CC- S3-PS-42), la troisième séance lui autorisant une relation entre sa perception physique et son état d'esprit : « J'ai l'impression que ça m'avait euh...vraiment remuée, tu vois. Là, c'était...Oui, c'est sûr, c'était aussi un état d'esprit. » (CC- S3-PS-44-45).

La perception qu'elle a d'elle démarre par une sensation de légèreté : « C'est difficile à exprimer, c'est euh, je flotte. » (CC- S1-PS-67). Puis, apparaît un sentiment d'incertitude de ses capacités : « Là je suis incapable de faire vraiment un acte physique important. Je vais me diriger bien, mais en étant pas hyper-sûre de moi. » (CC- S1-PS-80-81), pour terminer sur une altération de sa confiance, non provoquée par la séance, mais ressentie comme une caractéristique

personnelle : « De toutes façons j'ai pas confiance en moi et d'une façon générale. » (CC- S1-PS-107-108).

La seconde séance voit une amélioration de son capital confiance, avec sa sensation de bien-être : « Je suis détendue, je suis bien. » (CC- S2-PS-78) ; « Vu l'état vraiment très très énervé dans lequel j'étais, est ce là j'ai plus droit, on va dire, qu'à la limite je me sens mieux, donc j'ai peut-être un peu plus confiance. » (CC- S2-PS-135-137). Alors que sa perception physique l'avait dérangée, le fait d'être un peu plus confrontée, impliquée au point d'appui, l'a poussée à trouver des solutions. Elle ressort donc de la séance en étant améliorée psychiquement : « Mentalement, je sais pas. Peut-être aussi. Mentalement aussi. Oui, parce que j'étais pas bien, donc euh...si, si, ça a bien recadré un petit peu. » (CC- S2-PS-154-155).

La troisième séance redémarre sur sa problématique de confiance : « J'ai pas confiance en moi. » (CC- S3-PS-85). Les effets de la séance améliorent considérablement cette conception d'elle-même : « C'est bien, parce que, quand même, ça me ...Ça m'a bien boostée. Je pense que ça va bien me booster, pour la journée qui était mal partie et qui va quand même aller mieux, je pense. » (CC- S3-PS-109-111). Elle ressort améliorée par la séance sur le plan de l'estime d'elle-même.

D- L'attention en cours de jeu

Son attention s'est portée sur son corps, elle a cherché à être le plus relâchée possible : « Au démarrage plutôt sur le physique. » (CC- S1-PP-308).

➤ L'attention étroite interne

Elle a d'abord mobilisé une attention étroite interne, sur les membres supérieurs, puis large interne, et elle a terminé par une attention étroite externe plus appliquée sur le geste technique : « Bien qu'étant relâchée dans mon geste,... Oui, enfin j'essayais d'être encore plus relâchée que d'habitude, je dirais. Parce que, je me suis dit : si je me crispe un peu ou que ...Donc ça va pas aller du tout. Donc j'étais, en plus d'être bien relâchée, je l'étais encore plus naturellement dans le sens où j'ai vraiment laissé passer les bras, les poignets. »(CC- S1-PP-309-313).

Son attention interne étroite a été moins utilisée lors de la deuxième séance, avec une mise en relation entre les deux ceintures scapulaire et pelvienne : « Les bras passent bien, mais les hanches aussi. » (CC- S2-PP-458-459).

➤ L'attention large interne

La première séance, avec son rythme qui l'a endormi, a forcé CC à recruter l'attention large interne de manière intensive. Elle a donc eu une prédominance attentive sur son état interne : « J'ai pas ressenti d'autres signes extérieurs que ça, vraiment le fait d'avoir une grosse fatigue. » (CC- S1-PP-146-147) ; « Dès le démarrage, ça a fait un effet, euh... Donc, ça a un effet sur moi très ...Peut-être un peu dur. » (CC- S1-PP-151-152). Puis elle a écarté ce qui concerne le champ large externe : « Comme j'étais pas très bien, donc je me suis concentrée plus, parce que je me suis dit : si en plus tu regardes un peu ce qui se passe à gauche à droite, que tu cherches les balles des autres, enfin ... T'as déjà bien assez de ton souci, en gros, physique, là. Donc j'étais euh...j'étais très concentrée. Beaucoup plus que d'habitude. » (CC- S1-PP-262-265) ; « J'étais très concentrée. » (CC- S1-PP-267). Elle a accentué sa présence, en conscience, volontaire, pour répondre présente aux contraintes de jeu de manière efficace : « Très présente, je me suis dit : " Faut vraiment que tu te concentres plus parce que sinon, tu vas faire n'importe quoi". Et puis donc ça partait bien quand même. » (CC- S1-PP-299-300) ; « J'étais beaucoup plus concentrée. Même à la fin quand je jouais bien. » (CC- S1-PP-301) ; « Globalement je dirais que je suis restée très concentrée sur tout le parcours. » (CC- S1-PP-334-335). Elle explique par la séance cette longévité à tenir son attention aussi longtemps que l'exige le jeu : « Mais je pense que je suis restée, malgré la chaleur, malgré la fatigue, essayer de me concentrer beaucoup plus que je l'aurais fait en temps normal où j'aurais papillonné. » (CC- S1-PP-337-339).

Elle a su retrouver cette attention lors du second parcours, surtout au début : « Sur l'aller, j'étais complètement dedans. » (CC- S2-PS-451). Elle a ressenti une douleur au poignet, qui aurait pu la décentrer vers une attention étroite interne, mais elle est restée dans ce cadre attentionnel large interne : « J'ai un peu mal au poignet, un peu beaucoup, mais je... Ça me. . .J'y pense même pas particulièrement, tu vois. » (CC- S2-PP-460-461). Son attention s'est développée, car elle a pris conscience du volume d'informations qu'il faut sélectionner : « Ça fait déjà pas mal de choses quand tu t' observes, tout ça, enfin tu regardes un peu depuis le début, et tu regardes tout ça. » (CC- S2-PP-465-466) ; « Il se passe effectivement beaucoup de choses. » (CC- S2-PP-468). Et lorsque je lui demande de qualifier son attention envers son corps en cours de jeu, elle répond : « C'est vraiment global, je me focalise pas, de toutes façons, sur un endroit particulier. » (CC- S2-PP-459-460), ce qui reflète une présence attentionnelle sérieuse, mais peu focalisée et peu intense.

Le troisième parcours a vu CC maîtriser son attention large interne, en canalisant les informations de manière rigoureuse, selon le cadre attentionnel qu'elle s'est imposée : « Tu vois, jusqu'au ...Dans mon truc, bien, bien concentrée, rien qui passe au dessus de la tête. » (CC- S3-PP-

130). A nouveau, elle a fait preuve de longévité dans cet exercice, prouvant qu'elle a des ressources attentionnelles d'un excellent niveau : « J'étais dans mon truc, vraiment, j'ai pas ...J'ai quasiment pas dévié pendant 18 trous. Le bonheur, quoi. » (CC- S3-PP-172-173). Ses objectifs attentionnels étaient clairement identifiés : « Laisse passer les bras, la routine et Sylvain. Voilà, c'est les 3 trucs que je me suis dit et sur tout le parcours. » (CC- S3-PP-323-324).

Dans son processus de mise en place, lors du premier parcours, CC a tout de suite recensé que son état physique nécessitait une attention particulière, à porter sur son geste technique. Curieusement et judicieusement, elle n'a pas sollicité en première intention une attention étroite externe, mais large interne. En choisissant de se concentrer tout d'abord sur son relâchement physique, en restant ventrée sur elle-même, elle a finalement permis une mise en place d'un champ attentionnel lui permettant de réduire les informations externes : « Si tu fais pas attention à ton geste technique, euh...Tu vas faire n'importe quoi. » (CC- S1-PP-309).

La deuxième séance est plus stratégique, elle n'a plus le souci d'endormissement de la première séance, et elle peut se consacrer à son jeu : « Maintenant, c'est tout dans les approches, où il faut que je sois hyper concentrée sur la trajectoire de ma balle, là où elle va rebondir, et en fait, ça fait 2 mois que je me dis ça, puis ça me fait suer de le faire, alors euh.. .Des fois j'ai tendance à faire n'importe comment. Je suis pas assez rigoureuse là-dessus. » (CC- S2-PP-420-423). En choisissant de se concentrer de manière étroite externe, sur une catégorie de coups, elle va travailler par imagerie mentale, visualisant de manière anticipatoire la trajectoire idéale de ses balles.

Le troisième parcours est marqué par une différence d'attention par rapport à avant les séances. En prenant son temps, elle a pris davantage d'informations pertinentes pour réaliser ses gestes techniques, et elle a porté un soin particulier à cette tâche de choix des renseignements : « Je joue par automatisme, mais je faisais pas trop attention à ce que je faisais. Et là j'ai super fait attention, bien fait attention, et ça a bien marché. » (CC- S3-PP-159-160).

➤ **L'attention étroite externe**

Concernant l'attention large externe, la première séance a été intéressante, dans la mesure où c'est la seule fois que CC a pris des informations sur le milieu extérieur dans lequel elle jouait : « Oui, il faisait chaud aussi, mais je joue toujours à 14 heures, donc si tu veux c'est pas...C'est une habitude. Puis je me suis dit : mais ton chariot il pèse une tonne. » (CC- S1-PP-125-126). Elle est très vite revenue sur une attention étroite : « Je te dis vraiment je me sentais plus concentrée. Enfin, j'ai fait plus attention à ce que je faisais. » (CC- S1-PP-295-296). Et

globalement, « Au niveau attention, oui, c'était bien. C'était beaucoup mieux que d'habitude. » (CC- S1-PP-344-345). Pour une joueuse qui se disait endormie, elle aura fait preuve de vigilance.

➤ **Sauts de l'attention**

Concernant les réflexions de CC sur son attention habituelle, elle décrit une distraction générale dans sa vie courante : « Au niveau de mon attention, euh... Depuis un an je ne suis pas bien, quand même, hein. Je suis beaucoup moins bien. Dans mon travail, et puis dans tout, euh... Ça commence à me faire suer. » (CC- S2-PP-423-425). A la fin de son troisième parcours, elle est consciente d'avoir touché du doigt un état de concentration qui, pour elle, se rapproche de la perfection : « C'est de retrouver cette concentration hyper top, cette confiance. » (CC- S3-PP-370-371).

➤ **Troubles de l'attention**

Lors de la seconde partie, elle a eu d'excellents passages, avec des séries intéressantes, mais elle a été impactée par quelques mauvais coups, qu'elle a eu du mal à évacuer rapidement : « J'étais incapable, enfin, on va dire ça, de me reconcentrer pour me dire : bon, t'oublie ce mauvais coup. » (CC- S2-PP-367-368). Sa faculté d'enchaîner le jeu en ne pensant qu'à l'objectif présent, voire futur, et en occultant celui qui vient d'être joué, cette faculté n'est pas encore acquise : « C'était mental. Parce que physiquement, non, c'était euh...J'ai pas ressenti euh...A me dire : ah bah, tiens, t'as raté parce que t'es coincée, tu te sens pas bien. Non c'était pas ça. C'était vraiment un coup de choc mental que j'ai pas réussi à récupérer. » (CC- S2-PP-380-382). Lorsque je l'ai interrogée sur sa présence à son corps, au cours de ce second parcours, elle a considéré qu'elle n'avait plus la présence de son début de parcours : « J'étais partie. Ce qui explique quand même que j'ai pas pu revenir dans ma partie. Oui, j'étais partie. » (CC- S2-PP-389-390). Elle lie cette absence de présence, de conscience d'elle-même, à cette impossibilité de reprendre la main sur les événements, à inverser le cours d'une partie qui avait bien débuté et qui tournait mal. Elle a d'ailleurs observé que son esprit aussi était parti : « J'étais ailleurs, oui, ça divaguait, ça a divagué un peu. » (CC- S2-PP-393-394). Ces troubles de l'attention sont arrivés par une voie externe, plus précisément par l'attention large externe : « Sur le 9, j'ai un ami qui me rejoint. Ça m'a perturbée, parce que je voulais être toute seule pour jouer. » (CC- S2-PP-171-172). Elle a donc recensé cette première perturbation, puis une seconde, toujours d'origine large externe : « Il était 11h il commençait à faire chaud, j'avais peut-être faim, je sais pas. Mais alors vraiment, paf, coupée dans mon élan ,quoi tu

vois, et puis là, la pesanteur sur les épaules. » (CC- S2-PP-175-177), « Ça m’a perturbée. » (CC- S2-PP-171). Ces perturbations externes ont eu raison de sa capacité à évacuer les mauvais coups, et elle a un peu coulé : « Un peu le trou noir. » (CC- S2-PP-308) ; « Et puis de pas comprendre. » (CC- S2-PP-319) ; « C’était vraiment, uniquement mental, ou vraiment il te manque le truc pour euh... Tu t’alignes moins bien, d’un seul coup, et puis, ben voilà, ta balle, elle dévie à droite et puis elle tombe. » (CC- S2-PP-402-404). Elle ressent bien ce défaut dans sa panoplie, que maîtriser la technique n’est pas suffisant : « Ça se ressent, forcément aussi un peu au golf. Je sais pas, j’ai pas la force de... D’aller au fond des choses comme je devrais. » (CC- S2-PP-427-428). Elle se rend compte aussi qu’il y a beaucoup d’éléments à prendre en compte, et qu’il est impossible de tout contrôler : « Se focaliser trop aussi sur ce que tu fais, de te poser des questions, de te dire : “ Tiens euh... Pourquoi ça a bien été, pourquoi ça a mal été. ”, je crois qu’après faut jouer aussi. » (CC- S2-PP-469-471).

La troisième partie marque une différence notable, CC ayant trouvé comment raccrocher son attention en cas de décrochage : « Je sentais que je commençais à déconner, tu vois, dans ma tête, à m’éparpiller, et à chaque fois, je me disais : “ Tu as dit à Sylvain que tu... Tu as dit que tu faisais attention ”. Ah non, mais c’était ça ! “ Que tu faisais attention à ce que tu faisais ”, et euh...bon. Et puis en fait, sur le retour, je joue 1. » (CC- S3-PP-135-138). Cela veut donc dire qu’il y a eu décrochage, mais qu’elle a su revenir rapidement dans le jeu : « Et là, c’était 5 secondes, et je fermais le tiroir, et je revenais dans mon truc, tu vois. » CC- S3-PP-245-246). Finalement, juguler l’inattention générée par les mauvais coups lui posait problème : « Les mauvais coups, je les ai pas vécu trop mal. » (CC- S3-PP-289) et du coup, elle a trouvé dans sa motivation des ressources pour revenir sur son objectif immédiat : « Je me suis dit : t’es ...Comme la première fois, t’es une grosse nulle, ça va pas ? c’est ... non, non. J’ai dit : bon ,bah , ok. Mais voilà, quand je suis passée sur le 9, t’es à +6, bon, je me suis dit : l’autre jour tu étais à +8, t’as fait zéro sur le retour. C’est pas grave, t’es cap’, il y a des trous à birdie sur le retour, tu peux faire, donc, j’ai pas euh...non, non, j’ai pas catastrophé, j’ai tout à fait relativisé, j’ai très vite zappé. » (CC- S3-PP-293-297).

E- La détente en cours de jeu

Sur son premier parcours, la détente procurée par la séance avait endormie CC, et elle a eu du mal à trouver une tonicité correcte pour jouer : « J’avais l’impression de pas avancer, quoi, tu vois, pas avoir d’énergie. » (CC- S1-PP-132) ; « Sur moi, ça a un effet euh... Fulgurant, où vraiment j’ai qu’une envie c’est de mettre douillettement dans mon lit et puis pas me réveiller pendant... Tu vois. » (CC- S1-PP-174-175). Cette tonicité de consistance ectoplasmique n’a pas

affecté la qualité de son geste technique, mais, simplement, le manque de vitesse a affecté la longueur de ses coups : « Il fallait que je prenne, que je réalise que je prenne un club de plus, mais sinon c'était bien ce que je faisais, tu vois. C'était relâché, c'était bien joué. » (CC- S1-PP-182-184). Elle aurait pu être énervée par cet état léthargique, mais au contraire, elle a cherché à rester dans ce relâchement : « Relâchée. » (CC- S1-PP-270) ; « Pendant pratiquement tout le parcours, mais même tout le parcours, parce que ça, j'ai... Justement, ça m'a marqué de me dire : bah tiens, malgré le fait que tu ne sois pas très bien, t'es vraiment relâchée. » (CC- S1-PP-279-282) ; « J'ai essayé d'être, en plus, d'être plus relâchée que d'habitude. » (CC- S1-PP-315). Elle a perçu ce relâchement sur les membres supérieurs, elle s'est posé la question pour le reste du corps, et elle a cherché s'il y avait autre chose, une nouveauté qu'elle n'a pas trouvé : « J'arrive à le faire au niveau des bras, peut-être qu'il y a une autre partie du corps qui devrait être plus relâchée, mais j'en sais rien, quoi, je sais pas. » (CC- S1-PP-320-321) ; « En dehors du relâchement, effectivement, physiquement je n'ai pas ressenti autre chose. » (CC- S1-PP-341-342).

Le relâchement qu'elle a ressenti sur le deuxième parcours a un aspect différent, puisqu'elle ne distingue plus une partie du corps en particulier, mais une globalité, une unité corporelle : « Le relâchement, alors je dirais euh... C'est plutôt, moi, en ce qui me concerne, le haut du corps, tu vois, mais euh... Mais c'était quand même une sensation globale, quoi. Il n'y a pas un aspect particulier. » (CC- S2-PP-454-456). Elle l'a d'ailleurs reconnu comme agréable : « Un aspect global du relâchement que j'ai beaucoup apprécié. » (CC- S2-PP-462).

Ce relâchement lui a permis de reculer les limites de sa fatigue, qui est alors apparue en toute fin de parcours lors de sa troisième partie : « Relâchée, parce que le sentiment de fatigue, d'épuisement, bah c'est vraiment arrivé sur le 18. » (CC- S3-PP-330-331). Elle apprécie également l'impact sur son geste technique : « Relâchée, pas de coup heurté, pas de coup refait, euh...Non, oui, vraiment très bien. » (CC- S3-PP-332-333).

En ce qui concerne la détente de son esprit, CC a particulièrement fait preuve de calme, ce qui n'est pas toujours le cas. La première séance aurait pu lui procurer une tension nerveuse, puisque physiquement, son tonus était bas : « Je ne me suis pas énervée, peut-être parce que je savais qu'il y avait ça aussi. » (CC- S1-PP-198). Mais elle a finalement bénéficié de cette détente physique et psychique : « J'y suis allée tranquillement. » (CC- S1-PP-199-200).

Son ressenti sur la deuxième séance est plus adapté à l'activité golfique, ce qu'elle confirme : « Pas trop fatiguée, tu vois. J'étais ...Bon j'étais bien. Pas complètement à 100% de mes capacités toniques, on va dire, mais j'étais mieux. » (CC- S2-PP-166-168). Et cette sensation se confirme au départ du parcours : « Jeudi matin, donc j'attaque. Là, j'étais très bien. » (CC- S2-PP-168-169) ; « Tu penses à rien, tu t'éparpilles pas trop, euh...c'était bien, quoi. » (CC- S2-PP-214-

215).

Sa sérénité retrouvée lui a permis de rester calme : « Je me suis dit : je ne vais pas pouvoir avancer, si ça me fait comme d'habitude, mais pas du tout, j'étais bien. Moins énervée, bien. » (CC-S3-PP-121-122).

En terme de relation entre corps et psychisme, CC a retrouvé la sensation d'une unité au cours de son premier parcours : « Et puis, en fait, à partir du 14, donc en gros, on va dire, 2 h et demi après le départ, quoi, tu vois, ça a été bien. Et là je me suis sentie, euh... Mais bien physiquement et mentalement, quoi, tu vois. Relâchée, euh ... Bien et j'ai bien fini, quoi. » (CC-S1-PP-143-144). Pourtant, il semble qu'elle l'ait eue tout au long de son parcours, puisqu'elle dit ne s'être jamais crispée ou énervée : « J'ai jamais heurté un coup, je me suis jamais crispée, jamais trop énervée, enfin tendue, parce que souvent je le suis un peu. Et là, non, je ne l'étais pas. » (CC-S1-PP-278-279).

Au départ de sa seconde partie, elle décrit une unité corps-psychisme idéale, selon elle : « j'étais bien, puis physiquement euh... Physiquement, mentalement, vraiment euh... Vraiment au top. Je me suis dit : oh là là ! c'est un vrai bonheur d'être comme ça, tu vois. » (CC- S2-PP-210-212). C'est lorsqu'elle a dû affronter son premier échec de la partie que son mental a défailli : « Alors, en plus, je me pose des questions, mais je ne trouve pas de réponses, c'est ça qui m'embête, quoi. » (CC- S2-PP-356-357). Et très distinctement, elle sépare son mental défaillant de son physique, qui, lui, reste à son niveau élevé : « Dans la première partie, j'étais très bien, mais dans la deuxième partie, je ne peux pas dire que physiquement j'étais mal. » (CC- S2-PP-377-378).

Elle a terminé sa remarquable troisième partie en ayant tout donné, corps et âme : « Je me serais presque allongée sur les fauteuils, tu vois, j'avais envie de ça, mais vraiment, physiquement et mentalement, épuisée. » (CC- S3-PP-219-220).

F- La technique de golf en cours de jeu

➤ La technique des coups

Techniquement, CC est une excellente joueuse, régulière, précise, avec un rythme de métronome. Sur la première partie, sa tonicité était basse, mais son geste technique n'était pas affecté : « Par contre, mes gestes étaient fluides, c'était pas heurté, c'était pas accroché, c'était bien, mais c'était petit. » (CC- S1-PP-130-131), « C'était impressionnant d'être fatiguée, mais surtout pas d'avoir des gestes heurtés, ni des coups ratés. » (CC- S1-PP-181-182). Elle reconnaît d'ailleurs que son geste technique n'était pas altéré par son manque de tonicité : « Il était bon. » (geste

technique) (CC- S1-PP-185-186) ; « Un peu moins de tonicité, un peu moins de vitesse. » (CC- S1-PP-188). A aucun moment elle n'a cherché à compenser son manque de vitesse par un surcroît de force : « C'était pas heurté du tout. » (CC- S1-PP-194). C'est d'ailleurs pour elle une nouveauté, de pouvoir jouer aussi juste d'un point de vue technique, avec une tonicité aussi basse : « Alors, relâché et léger. » (CC- S1-PP-275), « Pas de mauvais coups. » (CC- S1-PP-287). Elle joue bien, alors qu'elle sent une modification, et elle s'en étonne : « Alors je suis pas bien parce que il y a quelque chose qui se passe. Mais néanmoins, ça part bien, c'est relâché, c'est ...Relâché et léger. » (CC- S1-PP-276-277).

Le second parcours a continué sur les mêmes bases de réussite technique : « C'est passé sans se poser de questions, c'était fluide, c'était délié. Techniquement, là, c'était bien. » (CC- S2-PP-272-273). Elle s'est fait la remarque d'un aspect important du swing, à savoir le passage des bras synchronisé avec le transfert du poids du corps au niveau du bassin : « Tu te dis : bah tiens, les bras passent bien, mais les hanches aussi. » (CC- S2-PP-458-459).

Sur le troisième, elle utilise sa technique avec ses capacités attentionnelles, rendant alors le geste plus performant, comme ce putt difficile sur le trou n°15 : « Je fais un premier putt pas terrible, un deuxième putt, long à faire, en pente. Et je m'applique. Compliqué, là, je me dis : je m'applique. » (CC- S3-PP-148-150). Elle perçoit les changements de son geste, sa facilité à coordonner ses membres supérieurs avec le mouvement du reste du corps (qui va à une vitesse plus lente) : « Au niveau technique, ce que je me suis aperçue, c'est qu' à un moment donné, c'est à partir du trou 6, c'est : laisse passer les bras. » (CC- S3-PP-321-322). Elle a progressé dans son approche du geste, dans sa confiance : « Je me suis rendue compte que je pouvais, et donc mes approches, c'est ça qui me manquait, c'est de me dire : surtout tu fais bien attention où tu dois mettre ta balle, où elle doit rebondir. Et ça, depuis 2 mois que j'essaye de le faire, je faisais n'importe quoi. » (CC- S3-PP-155-157).

➤ **La routine**

Entre le premier et le troisième parcours, CC a modifié sa routine. Avant c'était : « Je fixe toujours l'herbe par terre, pour m'aligner. Après je fais un ou deux coups d'essai. » (CC- S1-PP-250-251). Puis, elle a décidé de prendre son temps : « J'ai pris beaucoup plus de temps. » (CC- S3-PP-340), pour recueillir toutes les informations pertinentes : « Après tout, voilà, je vais devant, je vais derrière, je me concentre. Et le putt qui rentre. » (CC- S3-PP-152). Et comme la réussite est au

bout, elle en tire les conclusions : « Le 1^{er} truc, c'était la ligne, vraiment le club dans l'alignement de là où je voulais mettre ma balle. Et après, sur la deuxième partie, c'était : laisse passer les bras. Relâche et enfin laisse passer les bras. » (CC- S3-PP-352-354).

➤ **Entre les coups**

Entre les coups elle a essayé de (et réussi à) ne pas s'éparpiller, à maintenir une attention et une confiance : « Je trouve que ça, vraiment c'est le coup qui te transcende, quoi. Tu te dis : là je sais jouer au golf, quoi. Et après, bah, c'est de courte durée. Et puis néanmoins j'ai pas...Souvent quand tu fais un coup comme ça, tu merdouilles le trou suivant, tu vois. Ça arrive assez souvent, hein. Que là, ça a pas été le cas. Je suis restée bien concentrée, bien sûre de moi. Je me suis pas éparpillée à me dire : quand même, bon, t'as bien joué, d'accord, mais euh...Tu te relâches et le coup suivant tu fais un coup merdique. Non, non, non, j'ai continué à jouer relâchée. » (CC- S1-PP-227-232).

Après son putt difficile et réussi sur le 15, elle a gardé son attention en elle : « Mais non, j'ai intériorisé, et puis, Je suis pas non plus...Euh, je me suis pas étendue. » (CC- S3-PP-300-301). Il aurait été facile de perdre pied, surtout en fin de parcours, et de décentrer son attention de l'objectif. Elle n'a pas commis cette erreur.

➤ **Score, attention et performance**

Sa performance par rapport à son handicap est correcte sur sa première partie, où l'on peut distinguer un début avec peu de conscience sur le jeu, et une fin avec davantage de sensations : « Alors, des mauvais coups, euh...Non. Très bons, oui, à partir du 14. » (CC- S1-PP-202), « Après j'ai bien fini, peut-être que je me sentais mieux aussi. Je me sentais un peu sortie de mes...De mon brouillard. » (CC- S1-PP-245-247).

Sur la seconde, il y a eu deux phases. La première, bien maîtrisée, l'a vue jouer nettement sous son handicap de 11,6 : « J'ai joué 4 sur 9 trous en faisant 2 sur le 3, donc tu vois. Après 2 bogeys, 6 pars, enfin. Et puis bien. Bien tranquille, pas m'éparpiller, je veux dire, tu vois, souvent, euh... Enfin j'étais bien concentrée. » (CC- S2-PP-206-208) La seconde, marquée par l'arrivée de ce joueur en cours de route, a été plus difficile. Sa déconcentration l'a désorganisée techniquement, mentalement. Elle remarque de manière pertinente cette cassure dans sa performance : « Non, c'était vraiment : tu y vas à fond, tu te poses pas de questions, t'es bien dans ton truc, t'es bien concentrée, euh...Et puis, sur l'autre partie, c'était pesant. » (CC- S2-PP-336-338). Sans emprise

sur son attention, elle a plus subi que mené son jeu : « Je ronchonnais dans mon coin, qu'est ce que j'ai bien pu faire, je ne comprends pas, euh...Tu vois, c'était plutôt ça. Alors qu'à l'aller, c'était : je ne me pose pas de questions, j'ai bien joué. » (CC- S2-PP-370-371). Et même si sa technique bien rôdée l'a tirée vers le haut en toute fin de partie, elle fait le constat de sa carence : « Techniquement, il y a quand même pas beaucoup de soucis, qu'il faut que je me force à être beaucoup plus concentrée sur mes coups. » (CC- S2-PP-414-416).

Son troisième parcours est beaucoup plus abouti lorsqu'il s'agit d'examiner son score en liaison avec son attention. Sa constance sur l'attention tout au long du parcours a été récompensée par un score de 7, soit 4,6 points sous son handicap : « J'ai joué 7. Et mon meilleur score, c'était 8. En compétition. » (CC- S3-PP-140). Dans le détail, elle a commencé en étant bien dedans : « Je dirais les 5-6 premiers trous, je les ai bien gérés, je me suis pas éparpillée. » (CC- S3-PP-128-129). Puis, dès les premières perturbations, elle a cherché des points d'accroche mentale, qui lui ont permis de ne pas perdre le fil : « Je sentais que je commençais à déconner, tu vois, dans ma tête, à m'éparpiller, et à chaque fois, je me disais : tu as dit à Sylvain que tu... Tu as dit que tu faisais attention. Ah non, mais c'était ça ! Que tu faisais attention à ce que tu faisais, et euh...bon. Et puis en fait, sur le retour, je joue 1. » (CC- S3-PP-135-138). A la sortie de son parcours, elle sait qu'elle doit son score à son attention, qu'elle n'a pas relâchée : « Je joue par automatisme, mais je faisais pas trop attention à ce que je faisais. Et là j'ai super fait attention, bien fait attention, et ça a bien marché. » (CC- S3-PP-159-160).

➤ **Stratégie**

En matière de stratégie, CC a été dans la réaction tardive sur son premier parcours, au lieu d'être dans l'action : « Je jouais pas mal, sauf qu'il m'a fallu 4 trous pour comprendre qu'au lieu de prendre un fer 8 il fallait prendre un 7. » (CC- S1-PP-129-130).

Sur le second, elle a joué par habitude, en mode automatique, et en subissant le contrecoup de sa déconcentration en milieu de partie : « Alors de 1 à 9, c'était vraiment : tu y vas, tu joues bien, tu te poses pas de questions. » (CC- S2-PP-332-333).

Une fois de plus, la troisième partie est génératrice de nouveauté. Elle modifie sa cible au putting, en cherchant à rentrer plus qu'à s'approcher pour avoir un putt facile à suivre : « Je ne me disais pas : approche ta balle du trou, (tu vois sur le 15, ma balle était très loin), c'était pas approche-toi, c'était : vas-y, rentre. » (CC- S3-PP-266-268), « Ça je me souviens très bien sur le 15, c'est ce que je me suis dit. C'est : vas-y. » (CC- S3-PP-286). Ce changement d'objectif vient d'un

changement de mentalité, poussé par une confiance élevée : « Oui, c'était : attaque et rentre. Pas : mets toi dans la zone du trou. Ce que je me dis habituellement, tu vois, c'est : allez, approche-toi, et puis, là, tu feras bogey, ce sera pas mal, bogey, sur celui-là. Là, c'était : vas-y. » (CC- S3-PP-270-272).

G- États d'esprit en cours de jeu

➤ La confiance

La confiance est un sujet sensible pour CC. Elle n'est pas sûre de ses qualités, qui sont pourtant d'un niveau élevé. Après avoir réussi un bon coup, son capital d'estime d'elle-même remonte : « J'étais très fière. Très, très fière. » (CC- S1-PP-226). Et cela se traduit par un regain de confiance en elle : « - Ça t'a donné une assurance ? - Oui, voilà. » (CC- S1-PP-233-234). Mais on sent bien que cette confiance est fragile, au gré des bons et des mauvais coups : « J'ai eu des hauts et des bas. » (CC- S1-PP-330).

La seconde partie traduit bien cette courbe de confiance et d'estime d'elle-même en forme de montagnes russe : « Les bons, je me dis : oui, ma grande c'est bien. C'est bien. Mais ça va pas plus loin, quoi. C'est euh...Par contre, les mauvais, je les ai mal vécus. Je me suis dit : c'est pas possible, comment c'est possible, tout, tout à l'heure, allait bien, et là, t'arrives plus. Ça me fait suer, t'es une grosse nulle. » (CC- S2-PP-287-290), « C'était zéro. » (CC- S2-PP-344), « J'étais confiante, j'étais sûre de moi. » (CC- S2-PP-372-373). Elle se renferme dans la morosité : « Et là entre les 2, c'était du rabâchage, c'était bête, quoi, parce que c'était pas constructif. Je ronchonnais contre moi-même, quoi. » (CC- S2-PP-373-374).

Elle a gardé la tête froide jusqu'à ce fameux putt du trou n°15 : « Enfin voilà, je me suis dit : aujourd'hui, il ne peut trop rien m'arriver. » (CC- S3-PP-153-154). Elle a ainsi pu finir avec une confiance au plus haut : « - Ça t'a donné confiance ? - Ah oui. » (CC- S3-PP-302-303) ; « Ça m'a hyper donné confiance » (CC- S3-PP-337). Au cours du questionnaire, elle se rend compte que cette question, que je lui posais à chaque après-parcours, pouvait avoir une toute autre signification, et qu'elle avait maintenant une possibilité qui s'offrait à elle pour éviter cette bipolarité de sa confiance : « C'est quand même une bonne question de savoir si je me suis étendue ou pas sur les bons coups et les mauvais coups, dans les bons comme les mauvais, oui, les bons, je me suis dit : bon, ben oui, t'es...C'est clair, c'est bien mais passe au trou suivant. » (CC- S3-PP-306-308).

➤ **La motivation**

Pour ce qui concerne la motivation, son premier parcours a été marqué par son envie de jouer, plus forte que son envie d'aller dormir : « Quand j'ai démarré, quoi, c'était vraiment une chape de plomb, quoi. Je me suis dit : “ Qu'est ce que tu viens faire là, c'est même pas la peine d'essayer de jouer. ” » (CC- S1-PP-122-123). Tout était prétexte à se trouver de bonnes raisons pour arrêter. Le poids de son sac ne change pas d'un jour à l'autre : « Mais ton chariot il pèse une tonne, là. Mais qu'est ce que tu fais avec ce truc énorme. » (CC- S1-PP-126-127). Elle a même failli abandonner en cours de route, mais c'est son regain de forme au 14 qui l'a maintenue à flot jusqu'au bout : « Dans ma tête, je me disais : bon, au 14 tu vas arrêter. » (CC- S1-PP-134-135).

La seconde partie a signé un découragement, qui, dans sa tête, aboutissait à un : « Je me posais des questions, sur ce que “ tu vas faire. ” » (CC- S2-PP-392). Heureusement, au golf, on n'est pas toujours juste à côté du club house, et tant qu'à marcher, autant jouer !

La constance dans sa performance a porté sa motivation tout au long de sa troisième partie. Tout d'abord, en se motivant sur l'attention et sur le soin à apporter à la sélection des informations, CC a trouvé un moteur pour démarrer : « Faut que tu fasses attention et que tu as décidé qu'il fallait euh...Jouer moins vite et bien prendre ton temps, Aujourd'hui, tu le fais, tu essayes »(CC- S3-PP-123-125). Les performances aidant, elle a renforcé cette envie : « Je marchais la tête haute, j'étais décidée, j'étais volontaire. » (CC- S3-PP-336-337). Et c'est lorsqu'elle a été en difficulté que le changement s'est opéré. Elle n'a pas cédé et s'est reprise immédiatement, ne laissant aucune prise à un éventuel abattement : « Je me suis dit : t'es ...Comme la première fois, t'es une grosse nulle, ça va pas ? c'est ... non, non. J'ai dit : bon ,bah , ok. Mais voilà, quand je suis passée sur le 9, t'es à +6, bon, je me suis dit : l'autre jour tu étais à +8, t'as fait zéro sur le retour. C'est pas grave, t'es cap', il y a des trous à birdie sur le retour, tu peux faire, donc, j'ai pas euh...non, non, j'ai pas catastrophé, j'ai tout à fait relativisé, j'ai très vite zappé. » (CC- S3-PP-293-297). Elle a aussi une bonne raison de poursuivre son apprentissage dans cette voie, qu'elle a tracé sur ce troisième parcours : « Ce que je veux essayer de faire, c'est renouveler ça dans cet état de concentration. Pour moi, c'était top, quoi. » (CC- S3-PP-232-233).

➤ **Le bonheur de bien jouer**

CC est une joueuse, elle aime ce qu'elle fait et sait apprécier quand elle réussit : « Donc j'étais contente. » (CC- S1-PP-145) ; « Mais j'étais très contente de moi. » (CC- S1-PP-212) ; « J'étais contente. » (CC- S3-PP-162) ; « J'étais contente de moi. Voilà, ça a duré. » (CC- S3-PP-

214-215) ; « Donc j'ai pas eu de très mauvais coups, par contre, de bons coups, oui. Ça fait plaisir. » (CC- S1-PP-220-221).

Elle parle du bonheur qu'elle éprouve lorsque ses gestes techniques sont bien réussis, et que c'est même facile : « Mais là, moi c'est intérieur, je sentais que vraiment, tu fais pas d'effort, ta balle elle part bien, tu finis bien, c'est trop, t'as pas d'effort physique à faire, que quand ça va mal, tout de suite, il faut que tu fasses un peu d'effort physique, quoi. Quand ça va bien, tu fais pas d'effort, quoi. Tu ne tournes pas le dos, tu as les bras qui partent bien, enfin c'est...C'est le bonheur. » (CC- S2-PP-280-284).

Elle a aussi éprouvé de la joie intérieure, une forme de jubilation sur son putt remarquable au 15 : « Ah, c'était intérieur. C'était intérieur, mon putt sur le 15. » (CC- S3-PP-299).

Analyse de AH

Golfeur de handicap 20, AH est professeur d'éducation physique. Il est âgé de 43 ans. Il joue quand son emploi du temps le lui permet. Il est néophyte en fasciathérapie. Il était un footballeur de niveau Division d'Honneur/CFA2. Son ambition à court terme est de retrouver un geste technique correct, car il est dans une période perturbée vis à vis du swing en général, que ce soit avec les fers, le driver ou les bois de parcours. Dans le choix des participants, AH a remplacé un golfeur malheureusement indisponible pour raisons de santé. Les séances ont eu lieu en fin de saison, et AH, après avoir rapidement et beaucoup baissé son handicap, a eu un contre-coup brutal dans ses performances. C'est donc en pleine période de doute qu'il a abordé l'expérience.-

A- L'attention au cours des séances

AH a prêté attention à certaines parties de son corps en cours de séance : « Je ressens des petites choses au niveau de la main. » (AH – S1 – S – 43) ; « Les pectoraux. » (AH-S2-S-20) ; « Le thorax. » (AH-S2-S-20) ; « Les pectoraux, les côtes. » (AH-S2-PS-57). En vérifiant que son attention large interne est bien portée sur son corps, en cours de séance, il constate : « Je suis bien. » (AH – S1 – S – 53).

Son attention sur le geste thérapeutique a subi quelques manques, qu'il décrit comme brefs, et peu fréquents : « Une fois ou deux, une fois ou deux. Je suis resté dans l'attention, quoi. » (AH – S1 – PS – 96) ; « J'ai pas pensé à autre chose. Une ou deux fois, j'ai peut-être pensé à un truc, mais c'est vite revenu. » (AH – S1 – PS – 104 -105) ; « J'ai suivi mais c'est vrai que des fois tu

penses. » (AH-S2-PS-69) ; « C'est vrai que je suis parti 4,5 fois. » (AH-S2-PS-74). Le scénario est le même pour la troisième séance, avec une attention qui part, puis revient par sa volonté de rester à l'écoute de ses sensations : « Je suis resté, mais je pensais un peu à d'autres choses aussi. » (AH-S3-PS-51) ; « Ça m'a amené à être dedans à un moment donné, par rapport à la séance. » (AH-S3-PS-70-71) ; « Dans la manipulation, à un moment donné, j'y suis venu. » (AH-S3-PS-73). Au sujet du visage, que je n'ai pas traité, il a senti un manque lors de la 1^{ère} séance, qu'il a retrouvé à la seconde : « - Ça m'a plus marqué.- Tu étais plus vite dedans ?- Voilà, plus vite dedans. » (AH-S2-PS-60-62).

Vis à vis de l'environnement extérieur, il n'a pas eu de difficulté à écarter les informations non pertinentes : « J'ai essayé d'être vigilant. » (AH – S1 – PS – 91) ; « J'ai essayé, globalement d'être là...mais globalement, je ne suis pas parti vers d'autres pensées. » (AH – S1 – PS – 93-94). Il a fait un effort en début de troisième séance, puisque de son propre aveu : « En arrivant, j'étais pas dedans. » (AH-S3-PS-74).

B- La détente au cours des séances

Son état de détente est une constante obtenue sur les trois séances, comme il le décrit à de multiples reprises, que ce soit en cours de séance ou en port-immédiateté de la séance : « Détendu. » (AH – S1 – S – 55) ; « Détendu. » (AH-S2-S-16) ; « Là je me sens bien, détendu, reposé. » (AH-S2-PS-29) ; « Je me sens reposé. » (AH-S2-PS-39) ; « Je me sens relâché, donc c'est bien pour le golf. Surtout au niveau du haut du corps. » (AH-S2-PS-104) ; « Je me détends. » (AH-S3-S-9) ; « Ça se relâche bien. » (AH-S3-S-15) ; « Je me sens détendu. » (AH-S3-PS-31). Il a employé le terme de reposé, à plusieurs reprises, ce qui témoigne de sa récupération. Son seul bémol, à propos de cette détente, vient de sa sensation de tension du visage, qui n'est pas traité dans le protocole : « Je suis tendu au niveau du visage, encore. » (AH-S2-PS-45).

Son esprit est calme, comme il l'exprime, à chaque séance : « Je suis calme. » (AH – S1 – PS – 109) ; « Calme. » (AH-S2-PS-94) ; « Je suis calme, détendu. » (AH-S3-PS-61). Il caractérise le bénéfice sur son psychisme de la troisième séance en décrivant son état pré-séance : « Par rapport à avant la séance ? – Je suis arrivé, j'étais speed. » (AH-S3-PS-32-33).

La séance permet d'accorder soma et psychisme, et c'est ce que AH exprime par : « Je me sens calme, bien, reposé. » (AH – S1 – PS – 111), puisque le calme est destiné à apaiser son esprit, et reposer son corps. Lors de la seconde séance, il a perçu qu'il avait lâché prise, et que c'est à partir de cet instant qu'il a pu physiquement se détendre, se reposer : « Il y a eu un temps de la séance où

j'ai senti que je me posais, et puis après, je suis bien, je suis reposé. » (AH-S2-PS-86-87). Il compare entre avant et après la troisième séance : « Je suis plus calme, je suis plus détendu, plus zen. » (AH-S3-PS-65).

C- Les perceptions durant les séances

Lors de la 1^{ère} séance, AH a perçu certaines zones de son corps au cours des séances : « Le dessus de la main. » (AH – S1 – S – 45) ; « Tibia gauche. » (AH – S1 – S – 59). Il a senti une diffusion corporelle : « Quand tu as tiré un peu sur les bras, j'avais des petites tensions au niveau cervical. » (AH – S1 – S – 57) . Il a eu des sensations thermiques : « C'est chaud. » (AH – S1 – S – 49), il a relevé une petite instabilité en fin de séance : « Ça tourne ?– Un petit peu. » (AH – S1 – PS – 70-71). Sa sensation d'ensemble de la séance est qu'il était : « Détendu. » (AH – S1 – PS – 75). Mais il dit, de manière un peu contradictoire : « J'ai pas senti grand-chose. » (AH – S1 – PS – 101).

La seconde séance a été dominée par la génération de sensations de contraste entre la détente du corps et la crispation du visage, qu'il estime paradoxale : « J'ai senti que je me détendais. » (AH-S2-S-20-21) ; « Le faciès. » (AH-S2-PS-43) ; « Il y a une différence entre le visage et l'ensemble du corps. » (AH-S2-PS-47) ; « Il y a un paradoxe entre le corps qui est bien et le visage qui reste tendu. » (AH-S2-PS-52-53) ; « Je sens que le visage est fatigué, par rapport au reste du corps. » (AH-S2-PS-112-113). La troisième ne dénote pas de réflexions particulières : « Je me sens bien » (AH-S3-S-17), « je sens pas de choses particulières » (AH-S3-PS-55).

Sa perception de lui-même est simplement : « Je suis bien. » (AH-S2-PS-41), « Ça allait bien. » (AH-S3-PS-237), à la fois après la séance et durant le parcours.

La dernière séance lui a permis d'accéder à un relâchement qui peut être qualifié de global : « L'ensemble est relâché. Oui, l'ensemble, l'ensemble est relâché – Tu sens la totalité de ton corps relâchée ?– Oui, complètement. » (AH-S3-PS-38-40).

D- L'attention en cours de jeu

➤ L'attention interne

Son attention interne, large ou étroite, n'a pas été génératrice de beaucoup de réflexions. On peut relever : « Je fais attention au positionnement de mon corps. » (AH – S1 – PP – 286), qui relève d'une attention interne, mais qui est connexe avec l'attention étroite externe, puisque le

positionnement de son corps est totalement lié au geste technique, et que cela fait partie de sa routine. Il a aussi relevé un état de forme physique : « Pas de fatigue ; » (AH – S1 – PP – 211).

➤ L'attention étroite externe

Lors de son premier parcours, il a relevé une difficulté technique venant de ses mains, qu'il a corrigé : « Je sentais bien que mes mains ça n'allait pas. Mais je ne me suis pas affolé, et puis j'ai mis ça, ça a marché une fois. » (AH – S1 – PP – 152-153). Dans son geste de swing, il décompose son back-swing, ce qui l'incite à un mouvement contrôlé par phases, au détriment d'un mouvement automatisé : « Je fais attention au départ de mon club. » (AH – S1 – PP – 285), « Je fais attention à bien regarder ma balle. » (AH – S1 – PP – 285-286), « Je fais attention au positionnement de mon corps. » (AH – S1 – PP – 286). Sa seconde partie marque une progression dans le centrage de son attention. En effet, il a constaté qu'il pensait à son coup comme déjà joué, alors qu'il se préparait à l'exécuter : « Une ou deux fois, où je me suis dit, une fois, entre autres, je me suis dit : “ Faut pas que je loupe le coup, là. ” et je me suis dit : “ Attends, faut pas penser à ça. Ça commence à bien faire. Faut que je joue. ” » (AH-S2-PP-289-291). C'est une prise de conscience importante dont il a fait preuve, et qu'il a reproduite : « Oui, je me suis recentré vite. Et à la fin aussi, sur les deux derniers trous, entre autres, parce que comme j'étais sur une bonne série, je me suis dit : “ Si je fais triple et triple, je suis là, non, penses pas à ça non plus.” » (AH-S2-PP-293-295). Son positionnement attentionnel externe étroit est essentiellement sur le geste : « En général, je suis focalisé dessus. » (AH-S2-PP-340) ; « C'est sur ce que j'ai à faire. » (AH-S2-PP-342), « Sur le positionnement du corps, sur la technique. Le regard sur la balle. » (AH-S2-PP-344). Il note, toutefois, un excès dans la focalisation sur sa technique, qu'il explique par sa composante personnelle cartésienne : « Peut-être trop(cartésien), des fois, je suis très concentré. » (AH-S2-PP-350).

Sur la troisième partie, il pense que son échec au trou précédent ne l'a pas impacté plus que ça : « Ça ne m'a pas trop perturbé. » (AH-S3-PP-101). Il a malgré tout re-contre-performé, sur un trou sans grande difficulté : « Et puis après je me suis dit : “ Bon, allez, prends les coups comme ils viennent. ” » (AH-S3-PP-103-104). Il éprouve la nécessité de se ré-axer sur ses gestes : « Reprendre les coups, coup par coup. A chaque coup, me dire : “ Bon, allez, ce qui s'est passé avant, c'est pas grave.” » (AH-S3-PP-118-119). Son attention large externe lui sert de manière quasi-exclusive à redéployer la routine de son geste, qu'il doit remettre dans le bon ordre lors de chaque exécution : « Je fais attention à l'alignement de la tête de club. Je fais attention au positionnement de mes mains, parce que je pense que j'ai un problème là-dessus, à mon avis. Donc

j'essaye de retrouver à chaque fois le même positionnement. » (AH-S3-PP-294-296) ; « Je ne me suis pas mis de pression. J'ai essayé de faire à chaque fois une routine qui soit bonne et... A chaque coup, quoi, à chaque coup. Y compris sur les approches, y compris sur les putts. » (AH-S3-PP-185-187) ; « Vraiment coup par coup. » (AH-S3-PP-191). Il explique sa nécessité à tronçonner son parcours, ce qui est juste, puisqu'on ne peut pas rester attentionné aussi longtemps : « J'ai surtout fait attention à mon... A bien me reconcentrer sur chaque coup. » (AH-S3-PP-246) ; « Le fait, aussi, de me dire : “ C'est coup par coup. ”, ça aide aussi, quelque part. » (AH-S3-PP-308). Son attention particulière sur la balle focalise son attention sur la composante étroite externe : « Je pense que je suis concentré sur mon coup, ma balle. » (AH-S3-PP-318), et il se rassure en pensant que cogner est une réussite, alors que la physique prouve que la vitesse est essentielle, et non la force : « Moi, j'ai constaté quand même, quand je regardais bien la balle, quand je pensais à la frapper, j'ai tendance vraiment à la cogner. » (AH-S3-PP-261-262). Il a aussi cette réflexion, où il remet ses difficultés techniques en avant, avec une obligation de porter son attention sur le positionnement : « Trois mois à me dire : “ Bon allez, bien me positionner.” » (AH-S3-PP-120)

➤ **L'attention large externe**

Son utilisation de l'attention large externe tend à prouver qu'il est déséquilibré vers l'externe au détriment de l'interne : « J'ai essayé de... D'être bien attentionné. » (AH-S2-PP-214), il va jusqu'à parler de la météorologie et des saisons : « Je me disais que j'étais bien parce qu'il n'y avait pas de vent, temps agréable, c'est l'automne, les couleurs sont belles. Beau parcours, bien vert. » (AH-S2-PP-249-251).

A nouveau, lors de la troisième partie, il se décentre en pensant à son score avant de jouer son coup : « Je refais un triple sur le fameux où je t'avais dit, il y a 15 jours : “ Cette fois, si je suis bien placé, je vais ... ” Je suis retombé dans le sable, quoi, comme l'autre jour. Dans le bunker, donc, je suis pas sorti, de nouveau. » (AH-S3-PP-94-96). C'est le syndrome de la peau de l'ours, vendue par le chasseur avant d'avoir tué l'animal.

➤ **Sauts de l'attention**

Quelques sauts de concentration se sont produits : « Si, je pense à deux trucs des fois. » (AH – S1 – PP – 245). Ils sont dus, parfois à un énervement après un mauvais coup : « Je me suis énervé sur les mauvais. » (AH-S2-PP-184), ou bien à une distraction externe : « Il y a une fois où je me suis dit : “ Tiens, là t'étais pas...T'étais pas concentré, quoi.” » (AH-S2-PP-215-216). Il a la

capacité de corriger, puisqu'il a identifié ce défaut : « Dans le positionnement, me dire : “ Bah, fais ça, parce que tu penses à un autre coup, et penses à te concentrer.” » (AH-S3-PP-277-278).

➤ **Troubles de l'attention**

Un mauvais coup impacte la partie en cours, c'est une certitude, mais on peut légitimement se poser la question de savoir si cela ne se répercute pas aussi sur la suivante : « Je refais un triple sur le fameux où je t'avais dit, il y a 15 jours : “ Cette fois, si je suis bien placé, je vais ... ” Je suis retombé dans le sable, quoi, comme l'autre jour. Dans le bunker, donc, je suis pas sorti, de nouveau. » (AH-S3-PP-94-96). AH repense au mauvais coup, pourtant distant de deux semaines, décentre son attention, et rate à nouveau.

E- La détente en cours de jeu

Sa détente au cours du jeu est effective, il la commente avec le rappel de la tension du visage qui contraste avec le reste du corps : « Je trouve que je relâche pas mal mes coups, je suis bien relâché. Pas de problème physique. J'ai pensé à mon visage, quand même, à un moment donné. C'était encore un peu tendu. » (AH-S2-PP-262-264) ; « Je sentais que le visage était tendu. Mais le corps, bien. » (AH-S2-PP-268). Il parle bien de détente physique, que l'on peut éventuellement mettre en relation avec une tension psychique : « Je suis relâché, je suis bien. Physiquement. » (AH-S2-PP-271). Il décrit une fluidité et un relâchement du geste, en rapport avec son état physique : « C'est plus fluide, je trouve. Le geste est assez relâché, quand même. J'ai pas de problème physique particulier. Si, j'avais un point dans le dos. » (AH-S2-PP-277-278).

Son état psychique n'était pas optimal, même s'il dit ne pas s'être senti perturbé : « Je ne suis pas senti perturbé, pas perturbé, même si ça n'était pas terrible au départ. J'ai cherché des solutions. » (AH – S1 – PP – 143-144). Il a contrôlé ses émotions sur les mauvais passages : « Comment est ce que tu as vécu les mauvais coups et les bons coups ? Calmement. » (AH – S1 – PP – 194-195). Lors de sa seconde partie, il s'est peu exprimé sur la détente de son esprit : « Pas de préoccupations. » (AH-S2-PP-287). Il ne s'est pas énervé après ses mauvais coups : « Pas trop d'énervement. Pratiquement pas du tout. » (AH-S3-PP-163).

La liaison entre physique et mental se vérifie à plusieurs reprises, par une mise en relation de l'état physique, psychique et de la réalisation du parcours, AH reliant sa non-préoccupation à la souplesse de son geste technique: « -Ton geste, ton swing, il était comment ? - Je pense que je ne me posais pas trop de questions, quoi. Donc, assez délié. » (AH-S3-PP-144-145). Il a aussi mis en

relation un état de forme, qu'il reconnaît par une non-fatigue, et un état de détente mentale qu'il définit par une absence de préoccupations : « J'ai trouvé que j'enchaînais bien mes trous, j'étais bien. J'étais bien, pas fatigué. » (AH – S1 – PP – 236-238) ; « Pas senti de fatigue, pas trop gambergé. » (AH – S1 – PP – 240) ; « Comme la dernière fois, j'ai bien avalé les trous, j'ai bien avancé, physiquement bien. » (AH-S2-PP-211). Il a quand même parfois cédé à l'énervement, ce qui a pour conséquence immédiate un impact négatif sur sa détente physique : « Mais je me suis énervé sur quelques ...Parce que comme je sentais un mieux, quand je faisais des mauvais coups. » (AH-S2-PP-190-191).

F- La technique de golf en cours de jeu

➤ La technique des coups

Il avait pour objectif de retrouver une technique de coups plus en rapport avec son handicap. Sur les départs, le driver est un club difficile à jouer. Il a donc choisi dès la première partie de démarrer avec un bois, qui est un club plus tolérant : « J'ai retrouvé des trucs. » (AH – S1 – PP – 141) ; « J'ai retrouvé un geste que euh...Avec un bois, que je n'avais pas depuis un paquet de temps. » (AH – S1 – PP – 148 - 149). Il est encore très incertain avec son grip : « Non, sur la position des mains, sur le... J'ai vraiment... J'ai vraiment...Parce que je sentais que ça n'allait pas. » (AH – S1 – PP – 267-268), « Non, sur la position des mains, sur le...J'ai vraiment... J'ai vraiment...Parce que je sentais que ça n'allait pas. » (AH – S1 – PP – 267-268).

Son second parcours confirme ses progrès au bois, mais il est toujours en difficulté lorsqu'il doit jouer un fer, c'est à dire, en théorie, sur 40% de ses coups : « Techniquement, bien sur le bois, comme la dernière fois. » (AH-S2-PP-155), « J'ai retrouvé mon bois. Donc j'étais content. » (AH-S2-PP-157), « J'ai pas retrouvé les sensations sur mes fers. Alors que je suis pas loin, je dois pas être loin. Je mets tout à gauche, encore. Je pars beaucoup à gauche. Donc sur le deuxième neuf trous, j'ai quand même essayé de trouver des solutions pour corriger ça, quoi. Et c'est venu un petit peu. » (AH-S2-PP-164-166). Les approches se faisant avec les fers, il a été en difficulté sur le petit jeu également : « Peu de sensations sur les approches, soit trop court, soit trop long, et puis putting, rien d'extraordinaire. Pas très mauvais, mais rien d'extraordinaire. » (AH-S2-PP-172-173). Son impression est tout de même positive, puisque ses progrès sur les coups longs se confirment : « J'ai senti des trucs où j'étais mieux. » (AH-S2-PP-189).

Quant à la troisième partie, elle montre une progression sur les fers, qu'AH joue mieux,

aussi bien sur les coups longs que sur le petit jeu : « Pas mal au niveau des approches. » (AH-S3-PP-125) ; « Sur le fer, j'ai trouvé que j'avais des coups de fer qui partaient bien, mieux que la dernière fois, assez fort. » (AH-S3-PP-142-143). Son jeu de putting n'était pas sa préoccupation, il l'a simplement maintenu à un niveau correct : « Putting, pas extraordinaire, mais pas trop mauvais. » (AH-S3-PP-127). Son impression est positive, il a retrouvé de bonnes sensations, et le résultat s'est vu tout de suite : « J'ai trouvé, techniquement, pas mal. J'ai retrouvé des sensations. » (AH-S3-PP-138). Sa régularité sur certains coups montre qu'il a commencé à intégrer une automatisation de ses gestes techniques : « J'ai retrouvé un... Quand même une certaine régularité dans certains coups. » (AH-S3-PP-330-331).

➤ **La routine**

Nécessaire pour poser son attention, sa routine est apparue seulement lors du deuxième entretien, et elle a pris plus d'importance à la troisième : « Au niveau de l'attention, oui, mais c'est un effort de... Concentration. Après, dans les rituels, je garde ce que j'ai décidé. » (AH-S2-PP-323-324). Elle reste toutefois exclusivement technique, rien ne ressort d'une éventuelle convocation de l'attention interne : « Le fait de chercher à être bien positionné sur la balle, à bien fixer la balle, je pense que je l'ai bien retapée. » (AH-S3-PP-146-147) ; « Je te dis, comme la dernière fois, trois trucs : back swing, voilà, bien être sur la balle et puis sortir, parce que ça aussi je ne pense pas à sortir. Je ferme et puis je vais à gauche. » (AH-S3-PP-156-157), « Je regarde déjà la direction, je me mets derrière la balle. Après, je pose mon club, enfin bon, voilà. Je ...Après je mets le dos plat, je fléchis un peu les jambes, dos plat. » (AH-S3-PP-281-283).

➤ **Entre les coups**

La manière de gérer les instants entre les coups débute de manière confuse, AH disant : « J'ai pas trop réfléchi entre les trous. » (AH – S1 – PP – 211-212), et énonçant dans la foulée un principe de fonctionnement exactement inverse : « Entre chaque coup, on réfléchit toujours à ce qu'on a fait avant, pourquoi ça a été, pourquoi ça a pas été bien, ce qu'il faut faire pour que ça aille mieux, ce qu'il faut reproduire. » (AH – S1 – PP – 299-300). Pour y voir plus clair, il a été nécessaire d'examiner le second entretien sur ce sujet : « Je pense quand même souvent après mon coup, je pense souvent à ce que j'ai fait, et à ce que je dois faire. Après, j'essaie de penser à autre chose. » (AH-S2-PP-208-209). AH pense donc entre les coups, avec une orientation prononcée sur le coup précédent, sur l'analyse technique et sur les corrections à apporter à son geste

technique : « Après le coup, si tu veux, je me dis : “ Tiens, faut que je fasse ça”. » (AH-S2-PP-240). Une fois son ajustage technique élaboré mentalement, il se reprend pour revenir dans le cadre attentionnel de son geste à accomplir : « Corrige ça, ça, ça n’a pas été. Penses à faire ça. Après je marche et puis je me relâches. Après, arrivé, je dis : “ Bon, allez, reconcentres-toi, reprends de l’attention”. » (AH-S2-PP-243-244). Après avoir joué, il reste attentif, puisqu’il analyse le résultat de son coup, grâce aux informations traitées par l’attention large externe, avant de réfléchir à la correction à apporter : « Après le coup, je suis resté dedans. » (AH-S2-PP-354-355).

Sur la troisième partie, il a encore procédé différemment, puisqu’il a d’abord procédé à un recentrage de son attention, avant d’enchaîner sur sa routine technique : « Entre les deux coups, me dire : « Ben voilà, c’est pas grave, allez, va te reconcentrer sur le suivant, et puis repositionne-toi. » Et ça, c’est bien le fait de me dire : “ Bon allez, chaque coup est nouveau”. Eh bien, ça me permet de bien me reconcentrer sur le positionnement. » (AH-S3-PP-166-168) ; « Entre les coups, déjà, je me dis :” Bon allez, on pense à ça”. Et puis, c’est sur mon positionnement. » (AH-S3-PP-274-275). Il a aussi évité de décentrer son attention en évitant de penser aux conséquences du coup joué : « Je peux sortir, penser à autre chose, mais pour moi, c’est pas grave, et de me dire que de toutes façons, bon voilà, le coup suivant, c’est un nouveau coup, je ne pense pas aux suites. » (AH-S3-PP-179-181).

➤ **Score, attention et performance**

AH a des difficultés techniques qui l’empêchent de jouer selon son handicap. Sa première partie était au dessus de 30, il a ensuite resserré son score à 30, avant de descendre à 29. Il est donc satisfait de cette évolution, et des progrès techniques réalisés : « J’ai joué 30, par rapport à la dernière fois, c’est un peu mieux . » (AH-S2-PP-123-124) ; « J’ai joué 29. J’ai joué 16 et 13. Avec un triple sur le dernier, donc j’étais à 10 sur le retour. Pas mal. » (AH-S3-PP-106-107). Lorsqu’il réunit de bonnes conditions d’attention et de technique, il renoue avec une performance en rapport avec son handicap : « Donc, ça m’a pas perturbé plus que ça. Je me suis dit : “ C’est le dernier, essaye de t’appliquer sur le dernier. Et puis du coup, j’ai pitché sur le green, j’étais content”. » (AH-S2-PP-148-150). Par contre, une seule perturbation suffit à l’emmener loin de ce à quoi il aspire : « J’aurais pu me retrouver en presque... Sur 5 trous, en 5, pratiquement. Et puis après, j’ai eu un trou, je ne sais pas ce qui s’est passé. » (AH-S2-PP-178-180). Il est parvenu à faire le lien entre sa technique et l’attention qu’il lui porte : « J’essaie de faire passer mes bras avant, dans la trajectoire, et ça, je trouve que je relâche bien. Ça part bien. » (AH-S2-PP-273-274). Il relie également cette amélioration de sa régularité avec le concept de concentration domaine dans lequel

il était en grande difficulté auparavant : « Ça me permet de réfléchir à cette idée d'attention pendant le... Enfin de rester concentré. » (AH-S3-PP-332-333).

➤ **Stratégie**

Stratégiquement, AH s'est initialement appuyé sur sa routine technique : « Même position, même sensation, même geste et, bon, il est bien reparti. Il y avait longtemps. » (AH – S1 – PP – 158). Puis, il a intégré des connaissances qui étaient enfouies dans sa mémoire, et qu'il a ressorties au gré de son travail sur son attention : « Il y a un truc, j'arrive à me souvenir de choses que j'ai apprises, assez facilement, je trouve. Je me dis : “ Tiens, je l'ai vu, faut que je le mette en place”. - C'est des choses que tu pensais avoir oubliées, c'est ça ? - Oui. -Le fait de modifier ton attention, ça te rappelle des choses ? - Oui, je me souviens facilement de trucs, je sais pas, moi, comme regarder une cible, que j'ai lu ou qu'on m'a apprise. Là, c'est des choses qui reviennent, j'ai constaté. » (AH-S2-PP-328-334). Il se remémore une erreur de choix de club, qu'il définit comme une erreur stratégique : « J'ai fait quelques erreurs stratégiques, un coup de pitch alors que j'aurais dû jouer le sand-wedge, ça a été vraiment trop loin »(AH-S3-PP-147-148).

G- États d'esprit en cours de jeu

➤ **La confiance**

C'est grâce à ses bois et à sa régularité retrouvés qu'il a pu reprendre pied dans le domaine de la confiance : « Confiance, oui. Je te dis, j'ai dit : ”Tiens, il y a longtemps que je l'ai pas réussi.” et puis, donc derrière, j'ai retesté un peu, puis j'ai repris mon bois, j'ai ... Derrière, encore, j'ai essayé une 3ème fois, et puis je l'ai tapé, vraiment en confiance, quoi. » (AH – S1 – PP – 165-167). C'est le point de départ de sa reconstruction dans ce domaine : « Mais le fait de réussir ce geste-là, enfin le geste des départs, m'a mis en confiance. » (AH – S1 – PP – 183-184). Sur le parcours suivant, cela lui a permis de s'appuyer sur sa routine avec assurance : « Je me suis dit : “ Non, non, penses pas à ça, sois confiant, fais comme tu as l'habitude ”. » (AH-S2-PP-296). Son geste technique où il dit avoir commis une erreur stratégique a été couronné de succès, à son grand dam : « J'ai fait quelques erreurs stratégiques, un coup de pitch alors que j'aurais dû jouer le sand wedge, ça a été vraiment trop loin. » (AH-S3-PP-147-148). Il a changé de club parce qu'il n'avait pas confiance dans la réussite de son coup.

➤ La motivation

Sa motivation ne peut être mise en doute, il a participé à l'expérience pour en tirer un bénéfice sur son jeu, pour s'améliorer : « Je me suis énervé une ou deux fois, mais disons que j'ai surtout cherché à m'améliorer. » (AH – S1 – PP – 197-198) ; « J'avais envie de bien faire. » (AH-S2-PP-282) ; « Oui, j'étais motivé, envie de bien faire. J'étais dedans, j'étais bien dedans, j'avais envie de faire mieux que la dernière fois, de m'améliorer. » (AH-S2-PP-284-285). Il s'est encouragé sur le parcours, ce qui lui a procuré de l'énergie pour avancer malgré les difficultés : « Ça m'a bien aidé, ça, je trouve. Bien aidé. De dire : “ Bon allez, ça c'est bon, c'est passé, c'est pas grave, c'est bon, c'est bon, c'est bien”. » (AH-S3-PP-268-269).

➤ Points de satisfaction

AH est ressorti personnellement satisfait de l'expérience, son objectif étant de trouver ou retrouver des solutions techniques à son jeu en décrépitude. A de nombreuses reprises, il a marqué cette satisfaction : « Je suis assez content. » (AH – S1 – PP – 149) ; « Moi, en jouant très mal, moi, j'étais bien, j'étais content. » (AH – S1 – PP – 254) ; « J'ai retrouvé des trucs, donc c'est bien. » (AH – S1 – PP – 257) ; « J'ai retrouvé mon bois. Donc j'étais content. » (AH-S2-PP-157).

Sur le deuxième parcours, il a réalisé une série intéressante, dans son handicap, qui l'a conforté : « J'ai fait 7 trous, j'ai fait bogey, double, double, bogey, bogey, bogey, bogey. Donc c'était bien. » (AH-S2-PP-129-130) ; « J'étais content, une bonne série. » (AH-S2-PP-132) ; « J'ai eu une bonne période. » (AH-S2-PP-134-135). Il a eu un revers au dernier trou joué, parce qu'en voulant assurer, il a mis sa balle dans l'eau : « J'étais dégoûté. » (AH-S2-PP-142).

Sa satisfaction de la troisième partie aura été plus simple de ce point de vue, plus régulière : « Ça a été, bon, pas une super perf, mais je ne suis pas mécontent de mon jeu. » (AH-S3-PP-90). Il a joué un peu mieux que la fois précédente, et il continue à retrouver des éléments de son jeu, plus conformes à son handicap, d'où sa satisfaction : « Je ne suis pas mécontent, franchement. J'ai retrouvé un peu de sensations. » (AH-S3-PP-124).

Chapitre 2. Analyse herméneutique

Analyse herméneutique de JLP

A- Évolution de l'attention

L'attention de JLP vis à vis de sa sensation corporelle a évolué au fil des séances, dans le sens de la globalité. Il a évolué dans son ressenti, dans la profondeur de son relâchement, et dans la conscience qu'il avait de ce relâchement. Il a rapidement ressenti qu'il y avait un prolongement des effets des prises manuelles au delà de la zone directement traitée.

En cours de jeu, il a eu des postures très différentes d'une fois à l'autre. Tout d'abord, il s'est totalement focalisé sur l'attention en cours de jeu, et il n'a pas pu tenir sur l'ensemble du parcours. Il a pris l'expérience avec énormément de sérieux, et cela l'a amené à focaliser son attention de manière totale, ce qui est contre-productif, comme le prouve l'expérience de Moran et Toner sur le putting. Il a ensuite compris qu'en convoquant l'attention au coup par coup, il allait pouvoir accéder à une meilleure concentration. Il a donc pu utiliser cette convocation de l'attention à chaque épisode de jeu. La régularité est apparue, sous forme de séries. Son deuxième parcours est d'ailleurs édifiant, car il a aussi bien réalisé de belles séries comme des enchaînements catastrophiques. Il a donc mis du temps à sortir de l'ornière où un mauvais l'avait plongé. Il est intéressant de découvrir l'adaptation dont il a fait preuve pour créer une routine composée d'éléments sollicitant simultanément l'attention large interne et l'attention étroite externe. Cela lui a permis de réaliser une troisième partie pleine d'espoir pour la suite de sa progression.

Il a modifié sa stratégie pour jouer les coups en régulation (c'est à dire les coups qui permettent d'arriver sur le green). Auparavant, il tentait d'arriver sur le green. Maintenant, il cherche le drapeau, directement. Sa prise d'information est donc plus précise, plus exigeante, et cela le pousse à davantage de soin dans sa préparation. Et comme techniquement, il est capable de

réaliser tous les coups du golfeur, les résultats ne se sont pas fait attendre. Lorsqu'il m'a raconté cette évolution stratégique, j'ai vu la lumière éclairer son visage. La transformation se lisait sur ses traits, et je sentais son esprit qui avançait vers cette nouvelle approche de son parcours.

Sa prise de conscience est d'autant plus remarquable qu'elle est reliée à une modulation des types d'attention qui passe d'étroite externe à large externe puis large interne, sans s'éloigner du sujet « golf », ce qui lui permet de reconvoquer assez rapidement une attention étroite externe. Si l'on fait un parallèle entre l'évolution de ses ressentis pendant les séances et le travail de réflexion qu'il a fait sur la mobilisation de son attention, on peut établir qu'il existe une progression et que les modifications qu'il a apportées à sa vision du jeu et à ses objectifs découlent de cette amélioration de sa conscience de ses capacités de golfeur.

Sur ses sauts et troubles de l'attention, il avait tendance à mettre ses mauvais coups sur le dos de la malchance, alors qu'il explique très bien qu'il a décentré son attention sur son résultat futur, alors qu'il venait de réaliser neuf trous d'excellente facture. Il est moins dans cette réflexion qui tourne autour d'une éventuelle malédiction, et il cherche davantage d'appuis sur ses techniques de golf et de préparation mentale.

Auparavant, sa routine était un élément de jeu nécessaire, une obligation, une tradition. En y alliant de la conscience portée sur l'attention, il a modifié tout l'intérêt de la routine, puisqu'elle lui ouvre un champ attentionnel, un cadre extra-quotidien, dans lequel les informations sont mieux sélectionnées, mieux rangées, pour être mieux utilisées par la suite.

B- Évolution du jeu

JLP a ressenti un effet sur ses drives dès la première séance. Il a constaté un gain de longueur de 10 à 15 mètres, ce qui n'est pas négligeable. Il maîtrisait déjà ce type de coups, son geste était donc automatisé, et il a donc profité de sa nouvelle détente pour jouer des coups plus longs, sans perdre en qualité de précision. Biomécaniquement, cette détente procure une démultiplication des différents bras de leviers, les rendant plus efficaces pour une transmission d'énergie accrue en bout de chaîne. Par ailleurs, le verrouillage des poignets est un facteur de moindre vitesse de la tête de club. En les libérant, en serrant moins son club, il a augmenté le fouetté de la balle à l'impact, décuplant d'autant la vitesse de la tête de club. Il a aussi profité de cette nouvelle attention pour soigner son putting, devenant plus exigeant sur sa performance en augmentant la difficulté de ses objectifs. Et cela produit son effet sur les coups en régulation. En se concentrant sur le drapeau, et non plus simplement sur l'objectif d'atteindre le green, il modifie sa

cible, et toutes les prises d'informations qui vont avec. Avoir un objectif plus précis le pousse à soigner son geste, et toute la préparation qui l'accompagne. Cette modification stratégique révèle de nouvelles ambitions, et une révélation de moyens eux aussi novateurs. De ce fait, il a progressé en régularité, jouant sous son handicap. Il a aussi pris conscience qu'il pouvait scorer sous les 10, et que seules des conditions favorables lui manquait.

C- Évolution sensorielle

JLP a appris en sensorialité au cours des séances, et il a aussi fait preuve de la même qualité pour doser ses coups joués avec un même club. Il a ressenti la souplesse que procure la détente physique et psychique, et il l'a restituée, au moment de ses départs notamment, mais aussi lorsqu'il a modifié l'objectif de ses coups en régulation, en cherchant le drapeau et non le green, grâce au toucher de balle qu'il venait d'acquérir .

D- Synthèse de JLP

Au final, il semble légitime de conclure que, JLP ressent les effets des séances d'accordage somato-psychique dans le domaine de son geste golfique : par une augmentation de la longueur de ses drives, un toucher de balle plus fin qui lui permet d'être plus précis pour ses coups moyens, et une attention plus soigneuse au putting. La détente procurée par les séances et son travail de réflexion sur sa routine attentionnelle lui auront permis de progresser dans son activité sportive. Il a compris que sa régularité dans ses routines allait le porter vers des séries de bons trous, qui lui permettront de descendre son handicap. Le relâchement physique observé pendant les séances a produit sur son psychisme un effet de régulation, le rendant peu à peu plus lucide. Cette clairvoyance lui a permis de découvrir des capacités de jeu qu'il ne soupçonnait pas, et de revoir ses objectifs stratégiques à la hausse. Cela lui ouvre une marge de progression prometteuse pour ses scores futurs.

Analyse herméneutique de CC

A- Évolution de l'attention

Son attention en cours de séance a évolué au fil de sa décontraction, voire de son

endormissement. La modification de la tonicité de la séance aura eu le mérite de la maintenir à un niveau d'éveil et de conscience qui lui ont permis de rester attentive. Son évolution s'est essentiellement produite sur sa gestion de ses sauts d'attention, qu'elle avait du mal à réduire, ce qui provoquait des passages de jeu difficiles. En recherchant une routine attentionnelle axée sur trois points d'appuis, elle a réussi un dernier parcours remarquable. Sa concentration sur cette partie lui a semblé soutenue sur ce qu'elle faisait, à la différence de certaines parties jouées dans un passé proche. Elle n'est pas sortie de sa sphère attentionnelle, même si l'occasion s'est présentée. Elle l'a alors écartée avec beaucoup d'autorité, de volonté. Elle a réussi à maîtriser ses troubles de l'attention qui provoquaient de longs passages à vide.

Elle a rééquilibré l'utilisation des différents types d'attention. Au début, elle a beaucoup utilisé son attention large interne, qu'elle a significativement réduit au profit de son attention étroite externe, c'est à dire qu'elle est davantage revenue sur son geste technique au fil des séances et des parcours. C'est entre les coups qu'elle a réussi à ne plus s'éparpiller, alors qu'elle était rongée par le doute au moindre problème.

B- Évolution du jeu

Au gré de son état tonique, CC a réalisé ce qu'elle sait faire sans difficultés techniques majeures, puisqu'elle a une bonne maîtrise technique et que l'on peut penser qu'elle a automatisé son geste. Dès la première séance, elle a décrit sur le parcours à suivre un swing délié, fluide, qui s'est perpétué tout au long de la séquence. C'est lors du troisième parcours qu'avec le retour de la confiance, elle a rehaussé ses exigences de performance. Elle a alors validé cette modification de stratégie, elle s'est donné les moyens avant de passer à l'acte et transformer l'essai. Sa routine technique a été modifiée au niveau du temps précédant la mise en place. Désormais, elle prend plus de temps pour recueillir des informations sur les paramètres de jeu. Son score sur son dernier parcours marque une performance de premier choix, qu'elle a bien assimilée comme une référence à rééditer. Elle a remarquablement allié sa qualité technique, qu'elle possédait déjà, avec sa nouvelle capacité à garder un cap attentionnel sur la durée du parcours.

C- Évolution sensorielle

Elle a ressenti une détente tout au long de la séquence, qui s'est prolongée dans son geste technique par une sensation de fluidité et de geste délié.

Lors des deux premiers parcours, CC s'est laissée emportée par la défiance. Qu'une

perturbation survienne sur le parcours, qui la perturbe, et la voilà partie dans une crise de confiance où tout est remis en cause, même sa qualité technique qui est pourtant son meilleur atout.

La troisième partie a vu pour CC l'apparition d'une ébauche de solution. En atténuant ses émotions, en les rendant moins impactantes, elle arrive à avoir une sérénité plus constante, une confiance plus sûre. Cela s'est passé comme dans un rêve, parce que le fait de commencer son parcours plutôt bien, mais pas de manière exceptionnelle, l'a empêché de s'enflammer, et de basculer dans l'euphorie aveuglante. En restant imperméable à toute émotion, en restant lucide, elle a réussi à ne pas se laisser perturber.

➤ **Quel état pour la troisième partie !**

CC a eu une troisième partie très intéressante, avec des réflexions qui laissent penser qu'elle a touché du doigt l'état de flow. Reprenons les six paramètres servant à reconnaître l'état de flow dégagés dans le chapitre trois du champ théorique. CC était dans son activité, et rien ne l'en a fait sortir. Elle savait sur quelles accroches elle devait s'appuyer pour y rester. Son geste parfaitement contrôlé réalisait le coup de golf idéal, au delà de ses espérances. Elle ne se posait pas la question, elle se disait qu'elle allait réussir, et elle réussissait. Son relâchement, déjà présent au cours des parties précédentes, s'est poursuivi sur cette troisième partie. Elle éprouvait du bonheur à être dans cette partie qu'elle réussissait. Pour la première fois depuis le début de la séquence, elle ne s'est pas posé de question sur sa confiance. Sa fatigue ne s'est faite sentir que tout à la fin, alors qu'elle a fourni un effort continu. Son jeu sur le dernier trou n'en a pas été affecté. Toutes les composantes de l'état de flow ont été relevées au cours de cette troisième partie.

D-Synthèse de CC

Son résultat final comporte plusieurs nouveautés. Elle a modifié ses objectifs au putting, en allant droit au but, en cherchant à rentrer la balle dès le premier coup, sans chercher un deuxième putt facile. Sa préparation a aussi changé, elle prend tout le temps nécessaire pour évaluer la situation et bien récupérer toutes les informations utiles pour réussir le geste technique à venir. Elle procède aussi différemment concernant ses états d'âme, en évacuant ce qui pourrait décentrer son attention de son objectif. Sa confiance a évolué de séance en séance, pour arriver à une troisième partie jouée avec une assurance difficile à imaginer lorsque l'on sait d'où elle vient au niveau de sa confiance et de sa perception d'elle-même. Du coup, elle a fait ce qui lui semblait irréalisable, en

modifiant sa stratégie de préparation au putting, en cherchant une exigence de résultats qui montrent qu'elle a pris conscience que c'était possible, qu'elle a confiance dans cette possibilité ambitieuse. Elle avait déjà ses formidables qualités de joueuse, et son psychisme modifié par la séquence lui a ouvert les yeux sur son niveau de jeu réel, en particulier sur sa troisième partie, où elle a, selon toutes probabilités, touché du doigt le flow, au point de me demander comment retrouver cet état de concentration à l'avenir.

Analyse herméneutique de AH

A- Évolution de l'attention

AH a peu utilisé son attention tournée vers l'intérieur. Il était essentiellement tourné vers l'aspect technique de son jeu, ce qui est dévolu à une attention étroite externe. De ce fait, il n'a que peu ressenti dans son jeu le relâchement procuré par l'accordage somato-psychique, alors qu'il l'avait bien remarqué dans les entretiens pratiqués en post-immédiateté des séances. Cette dominante externe est logique, de par la conscience qu'il a de ses difficultés techniques à jouer son meilleur golf, et sa motivation de retrouver ses capacités. Il a donc procédé par analyse technique de son geste, le décomposant, le corrigeant et essayant de contrôler sa réalisation par phase, au détriment de ses perceptions internes, qui auraient pu lui permettre de libérer son esprit de ses préoccupations. Sur la fin du cycle de trois séances, il a toutefois amorcé une évolution en se recentrant sur chaque coup à venir. Apprenant de ses erreurs, il a compris que penser au coup précédent, voire au déroulement d'une partie vieille de 15 jours, pouvait parasiter son attention en le détournant de son cadre attentionnel, et donc le déconcentrer de son objectif immédiat.

Son attention sur ses perceptions s'est focalisée sur son visage, sur cette différence de détente par rapport au reste du corps, relâché, qui l'a probablement empêché d'avoir une globalité dans sa détente. Il est dommage qu'il n'ait pas prolongé au moment du jeu son attention sur son relâchement perçu pendant les séances, car même s'il a admis être détendu sur le parcours, il n'a que trop rarement évoqué cet état lors de sa routine ou lors de l'exécution des coups.

Sa capacité à mobiliser son attention étroite externe a été très élevée, ce qui témoigne d'un déséquilibre entre interne et externe. Il a essentiellement axé son attention sur sa technique de golf, ce qui est logique pour un joueur en difficulté dans ce domaine. Son attention particulière sur la balle est aussi un obstacle à l'ouverture sur l'attention étroite interne, pourtant nécessaire au

relâchement..

B- Évolution du jeu

Il a retrouvé certains aspects techniques de son jeu, en récupérant tout d'abord un mouvement avec les bois. Ensuite, sur le parcours, son jeu de fers s'est un peu amélioré, même s'il a souvent péché par manque de confiance, réalisant alors de mauvais choix de clubs. Sur le troisième parcours, il classifie un mauvais choix de club comme une erreur stratégique. Il est pourtant fréquent qu'un joueur en mal de confiance dans sa technique choisisse un club un peu plus fermé, qui est sensé lui procurer 10 à 15 mètres supplémentaires. Il pense ainsi assurer son coup. C'est une possibilité pour un joueur moyen, mais pas pour AH, car il a dépassé ce stade. Il est capable de réussir davantage de bons coups que de mauvais, et c'est ce qui s'est produit. Ce peut très bien être un problème de confiance, surtout lorsque l'on doute de ses capacités, parce que l'on essaye de compenser. Il est probable qu'en s'étant rassuré par ce choix de club plus long, il a regagné en confiance, il a libéré son esprit, il s'est décontracté physiquement, pour délivrer un coup en rapport avec son niveau réel. Le résultat a été un coup réussi, et donc trop long pour la circonstance. Ce qui illustre bien le dicton que l'on est jamais à l'abri d'un bon coup.

C- Évolution psychique

Il a peu tourné son attention vers lui-même, et a donc un déficit de ce point de vue. La détente procurée par les séances auraient pu lui permettre d'être apaisé et de trouver un équilibre psychique lui permettant d'aborder son jeu sans excès de stress. Au lieu de cela, il a tout axé sur le seul aspect technique du jeu, bloquant toute émergence interne. Le point positif est sa volonté. Il n'a jamais douté sur ce point.

Sa confiance est sérieusement ébranlée, car il a commis des erreurs de choix de clubs par manque d'assurance. C'est aussi par manque de confiance qu'il essaye tout, déconstruisant son swing au lieu de revenir aux fondamentaux de manière rationnelle.

Il emploie le terme de *reposé*, on peut penser qu'il était fatigué et que la séance l'a aidé à récupérer de cette fatigue. Il nie la perturbation causée par les mauvais coups, mais on ne peut pas ne pas être impacté quand son jeu n'est pas une réussite. Et ce fut même criant de vérité pour un coup joué sur une partie précédente, qui a perturbé son attention au même endroit sur le parcours suivant.

D- Synthèse de AH

AH aura profité de l'expérience pour retrouver quelques secteurs de jeu, notamment ses bois, et peut-être ses fers, si ses progrès fins se confirment.

Il semble avoir bénéficié de la séquence des trois séances, parcours et entretiens, puisqu'il s'oriente vers une technique de remobilisation axée sur l'oubli du coup précédent et sur sa routine technique à suivre immédiatement.

Sa régularité sur sa dernière partie est aussi un résultat positif, puisqu'il évite les mauvais passages s'étalant sur plusieurs trous. Ses scores s'améliorent, et il devrait pouvoir revenir dans son handicap, une fois ses soucis techniques résolus.

Cette priorité qu'il a donnée à sa technique de golf empêche toute évaluation du transfert de son vécu interne vers son activité golfique. L'accordage somato-psychique a fonctionné, il a été attentif à son corps, et est ressorti des séances détendu, reposé selon son expression, avec un esprit calme et apaisé. Il a paru sur la défensive vis à vis de ses ressentis corporels, les niant en expliquant n'avoir rien senti de particulier.

Les améliorations qu'il a produites lors de ses trois parcours sont issues de sa focalisation technique, la relation avec les séances étant peu évidentes. Il aurait pu, en axant son attention sur son relâchement, s'apercevoir que son geste était plus ample, comme lorsqu'il explique que ses bras passent..

Chapitre 3. Synthèse et discussion finale

Synthèse

La détente ressentie par les trois golfeurs est une constante dans les résultats de la recherche. Sa transposition sur le parcours s'est vérifiée pour eux d'entre eux. Le troisième ne réunissait pas les conditions en terme de technique de golf pour lui permettre de réussir un tel transfert.

L'attention portée au geste technique, à la routine qui le précède, est une seconde constante. Même si chacun a procédé de manière différente pour réussir cette remobilisation attentionnelle, tous ont assimilé l'impérieuse nécessité de mobiliser une attention étroite externe focalisée sur le geste technique. Le respect de ce cadre attentionnel est désormais pour eux une évidence.

Les scores s'améliorent aussi pour les trois participants, au fil des séances et des parcours. Ce fut le résultat d'une régularité dans la performance, traduite par des séries positives, où les trous s'enchaînent avec de bons scores à la clé. Il est fortement probable que le travail effectué en séance et lors des entretiens amène cette régularité. Elle a mené l'une d'entre eux à la sensation de perfection, moment rare et singulier.

Discussion finale

L'émergence de nouveauté au cours des séances pour les trois participants tend à prouver que l'accordage somato-psychique a produit des effets, notamment sur le relâchement simultané du corps et de l'esprit. Son transfert dans l'activité golfique peut se concevoir par la transmission de la sensation de liberté articulaire, de relâchement musculaire. Ressenties lors du swing par les deux participants dont le geste est tellement bien intégré qu'il est automatisé, sans nécessité de contrôle, elle a apporté une modification du geste technique suffisante pour être remarquée. L'apaisement

nerveux, le calme qui ressort des séances d'accordage peut expliquer la lucidité qui permet aux participants de modifier leurs stratégies de routine, et même certains de leurs objectifs techniques. Cela permet également d'émettre l'hypothèse que la régularité observée lors de la réalisation de séries vient de cette régulation psychotonique. Si l'on ne peut pas dire que l'accordage somato-psychique soit décisif dans ces changements, le cadre posé, les conditions de l'intégralité du protocole, en comprenant les séances, les entretiens constituent un ensemble favorisant ces évolutions.

CONCLUSION

Retour sur la question de recherche

Ma question de recherche s'intitulait : « **En quoi et comment l'accordage somato-psychique manuel participe t'il à la mobilisation des ressources attentionnelles dans la pratique du golf ?** » Un golfeur a besoin de son corps et de son mental pour simplement jouer. Et bien jouer dépend de la symbiose qu'il saura mettre en place entre soma et psychisme. L'acte d'accordage effectue une détente simultanée, qui permet au golfeur de se libérer à la fois de ses tensions physiques et de ses préoccupations mentales. Cette facilitation laisse le champ libre à la pose d'un cadre de jeu, où l'on retrouve deux composantes. L'une, physique, est la routine technique. L'autre, mentale, consiste à poser un cadre attentionnel.

Mon premier objectif était de vérifier l'éveil et la perception pendant l'accordage somato-psychique, ce qui fut obtenu sans difficultés.

Le second consistait à étudier la pertinence de l'accordage somato-psychique manuel sur la mobilisation des ressources attentionnelles dans la pratique du golf. Cette étude a été menée, la réponse tenant dans la classification et l'utilisation des différents types d'attention, selon Nideffer.

Mon troisième objectif était de comprendre les effets formatifs de l'accordage somato-psychique manuel en terme de mobilisation de ressources attentionnelles. La progression de chacun des participants, l'évolution dans leur technique de geste, dans la mise en place de routines, témoigne de l'effet formatif de ces séquences.

Le dernier objectif souhaitait étudier la transférabilité des effets de l'accordage somato-psychique manuel sur la mobilisation des ressources attentionnelles du golfeur au cœur de sa pratique. Cet objectif n'est pas complètement rempli, car il existe une difficulté à cerner exactement les effets de l'accordage sans permettre l'influence de simplement expliquer que la recherche porte sur l'attention. Il convient donc de parler de participation de l'accordage à un protocole de travail sur les ressources attentionnelles.

Limites de la recherche

L'une des limites de la recherche est la nouveauté provoquée par la pratique de l'accordage somato-psychique. En effet, la nouveauté éveille l'attention, en sollicitant les sens selon un mode inconnu pour les participants. Le maintien de ces effets n'est pas assuré sur le long terme, car elle est non évaluable sur le mois que dure la séquence. Il est probable qu'au fil du temps, les effets s'estompent. Encore faut-il le démontrer, et la question reste en suspens pour le moment.

Avoir un geste technique automatisé semble indispensable pour libérer l'esprit de la technique. Dans le cas contraire, l'hyperfocalisation sur la technique bride l'attention, empêchant tout transfert d'un ressenti issu de l'attention interne.

Dissocier les différentes composantes du protocole pour isoler l'acte d'accordage somato-psychique semble illusoire. Déjà, lorsque l'on parle d'attention, lorsque l'on dit : « Fais attention. », on sollicite, on éveille, on stimule les récepteurs. Il est donc impossible de dire que la fasciathérapie seule permet à un golfeur de mieux se concentrer. C'est donc le protocole entier, comprenant l'acte d'accordage et les entretiens, qui est évalué.

Perspectives

Dans les critères d'exclusion, il conviendrait de rajouter, pour une étude plus avancée, une donnée portant sur la maîtrise technique et le geste automatisé.

La plasticité cérébrale, qui permet l'apprentissage de nouveauté et la mémorisation, est une des raisons physiologiques qui permet d'espérer, au fil du temps et des répétitions, un ancrage profond et automatisé de l'utilisation de ce type de concentration. Ce processus justifierait pleinement la poursuite de ce protocole, auprès de golfeurs et d'autres sportifs.

D'ailleurs, une fois la séquence de trois séances achevée, nous avons joué les prolongations avec CC, qui a rejoué 7 en compétition, avec une victoire dans sa catégorie et sur une joueuse classée 5. A cette occasion, son handicap est passé de 11,6 à 11,1. Clôturer sa saison sportive par une victoire et une performance, voilà de quoi motiver les troupes pour la suite !

BIBLIOGRAPHIE

- Austry, D. (2003). *Sur l'attention*. Cours de Somato-Psychopédagogie, Université Fernando Pessoa - Point d'Appui, Ivry-sur-Seine.
- Austry, D. (2009). Le touchant touché dans la relation au Sensible, in Bois, Josso & Humpich (orgs.), *Le sujet sensible et le renouvellement du moi*, Editions Point d'appui, 137-165
- Berger E. (2007). *La somato-psychopédagogie*, Ivry-sur-Seine : Editions Point d'Appui
- Berger, E. (2009). *Rapport au corps et création de sens en formation d'adultes*. Thèse de doctorat en sciences de l'éducation, Université Paris 8.
- Bois D.& Berger E. (1990). *Une thérapie manuelle de la profondeur*, Paris : Editions Trédaniel
- Bois D. & Berger, E. (2007). Expérience du corps sensible et création de sens : approche somato-psychopédagogique. *Réciprocités n°1*, revue du CERAP, Ivry-sur-Seine : Editions Point d'Appui.
- Bois D. (2007). *Le corps sensible et la transformation des représentations chez l'adulte*. Thèse de doctorat en didactique et organisation des institutions éducatives, Université de Séville.
- Bois D. et al. (2009). *Sujet sensible et renouvellement du moi*. Ivry-sur-Seine : Editions Point d'Appui.
- Bois D. (2006). *Le Moi renouvelé*, Ivry-sur-Seine : Editions Point d'Appui.
- Bois D., Austry D., (2007). Vers l'émergence du paradigme du sensible, *réciprocités n°1*, 6-23 revue du CERAP, Ivry-sur-Seine : Editions Point d'Appui.
- Bouchet V. (2006). *Psychologie perceptive et motivation immanente*, Mémoire de Master de psychopédagogie perceptive – Université Moderne de Lisbonne.
- Bourhis, H. (2012). Toucher manuel de relation sur le mode du Sensible et Intelligence sensorielle - Recherche qualitative auprès d'une population de somato-psychopédagogues. Thèse de doctorat en Sciences de l'Education - Paris 8.
- Courraud-Bourhis H. (2007). *Pédagogie perceptive et enrichissement des potentialités perceptives*, Mémoire de Master 2 recherche : Éducation tout au long de la vie – Paris 8.
- Courraud-Bourhis H. (1999). *La biomécanique sensorielle méthode Danis Bois*, Ivry-sur-Seine : Editions Point d'Appui.
- Courraud-Bourhis H. (2005). *Biomécanique et biorythmie sensorielle*, Ivry-sur-Seine : Editions

Point d'Appui.

- Courraud C. (2007). *Toucher psychotonique et relation d'aide*, Mémoire de Master en psychopédagogie perceptive – Université Moderne de Lisbonne.
- Courraud C. (1999). *Fasciathérapie et sport : le match de la santé*, Ivry-sur-Seine : Editions Point d'Appui.
- Courraud C. (2002). *Attention et performance*, Ivry-sur-Seine : Editions Point d'Appui.
- Courraud C. (2004). La fasciathérapie-somatologie: le toucher psychotonique, *Courrier des adhérents du syndicat national de masseurs kinésithérapeutes*, 10-13.
- Cox R. H. (2005). *Psychologie du sport*, Bruxelles : Editions De Boeck.
- Cusson A. (2010). Les difficultés perceptives en formation de somato-psychopédagogue, Mémoire de Master en psychopédagogie perceptive, Université Fernando Pessoa – Porto.
- Davies C. , DiSaia V. (2011). *Golf, anatomie et mouvements*, Paris : Editions Vigot.
- De Lavergne C. (2007). La posture du praticien-chercheur : un analyseur de l'évolution de la recherche qualitative, *Recherches qualitatives*, Hors-série, 28-43.
- Drouard H., (2006). Chercheur ou praticien ou praticien-chercheur, *Esprit critique*, vol 8, n°1, revue électronique, 99-113. www.espritcritique.fr/publications/0801/esp0801.pdf
- Ducasse F., Chamalidis M. (2006). *Champion dans la tête*, Montréal : Editions Les éditions de l'Homme.
- Duval T. (2010). *Fasciathérapie et transformation du rapport à la santé*, Mémoire de Master en psychopédagogie perceptive, Université Fernando Pessoa – Porto.
- Gallwey T. (1984). *Le jeu intérieur*, Paris : Editions Robert Laffont.
- Gazzaniga M.S., Ivry R. B. , Mangun G.R. (2001). *Neurosciences cognitives: la biologie de l'esprit*, Bruxelles : Editions De Boeck.
- Girod A. (2001). *Golf, Préparation mentale*, Paris : Editions Amphora.
- Grimshaw P., Burden A.(2010). *Biomécanique du sport et de l'exercice*, Bruxelles : Editions De Boeck.
- Hillion J. (éd.) (2001). *Thérapie et mouvement*, Ivry-sur-Seine : Editions Point d'Appui.

- Humpich M. (2003). *Accompagnement et stratégies d'attention aux mouvements*. Congrès "L'accompagnement et ses paradoxes-Questions aux praticiens et aux politiques", Abbaye de Fontevraud.
- Kaufmann J.C. (2011). *L'entretien compréhensif* (3^{ème} édition), Paris : Editions Armand Colin.
- Kohn, R.C. (1986). La recherche par les praticiens : l'implication comme mode de production de connaissances. *Bulletin de psychologie*, XXXIX (377), pp. 817-826.
- Kohn, R. C. (2001). Les positions enchevêtrées du praticien-qui-devient-chercheur. Dans Mackiewicz, M.-P. (Éd.). *Praticien et chercheur. Parcours dans le champ social*. Paris : L'Harmattan.
- La Rue J., Ripoll H. (2004). *Manuel de psychologie du sport, tome 1 : Les déterminants de la performance sportive*, Paris : Editions La Revue EPS.
- Lachaux J.P. (2011). *le cerveau attentif*, Paris : Editions Odile Jacob.
- Lanaris C. (2001). Changer et connaître : la recherche-formation, une voie privilégiée de changement de la pratique éducative. Chapitre 16 in *Mondialisation, Politiques et pratiques de recherche*, Coordination. Lise Corriveau et Witold Tulastewicz, Editions CRP.
- Le Her M. (2004). Cours de STAPS 2004/2005, *Attention, concentration et performance sportive*, Université Antilles-Guyane.
- Le Scanff C. (2003). *Manuel de psychologie du sport, tome 2 : L'intervention psychologique auprès du sportif*, Paris : Editions La Revue EPS.
- Leao M. (2003). *La présence totale au mouvement*, Ivry-sur-Seine : Editions Point d'Appui.
- Lieutaud A. (2007). *Devenir praticien chercheur*, Mémoire de Master en psychopédagogie perceptive – Université Moderne de Lisbonne.
- Marchand H. (2005). *Intérêt d'une démarche de santé qui interroge le rapport au corps*, Mémoire de Master 1 en sciences de l'éducation – Université de Lille 3.
- Millman D. (1997). *L'athlète intérieur*, Genève : Editions Vivez soleil.
- Mousse C. (2005). *L'Attention, portons notre attention sur l'attention*, Mémoire de diplôme universitaire de fasciathérapie, Ecole supérieure de fasciathérapie, Université Fernando Pessoa – Point d'Appui, Ivry-sur-Seine.
- Rotella R., Cullen B. (2008). *Your 15th club (Maîtrisez votre mental pour exceller au golf)*, Montréal : Editions Les éditions de l'Homme.

- Sieroff E. (2006). *Modèles cérébraux de l'attention*, Cours de Neuropsychologie sur l'attention - Paris 5.
- Spriets C. (2010). *Fasciathérapie et troubles de l'attention chez l'enfant*, Mémoire de diplôme universitaire de fasciathérapie, Ecole supérieure de fasciathérapie, Université Fernando Pessoa - Point d'Appui, Ivry-sur-Seine.
- Toner J., Moran A., (2011). The effects of conscious processing on golf putting proficiency and kinematics, *Journal of Sports Sciences*, volume 27, issue 7, Londres.
- Traverse C. (2011). Cours de diplôme universitaire en kinésithérapie du sport, "*Les habiletés mentales et leur lien avec la performance*", Ecole supérieure de fasciathérapie, Université Fernando Pessoa–Point d'Appui, Ivry-sur-Seine.
- Vaillant J.P. (2006). *Le mental pour scorer*, Paris : Editions Amphora.
- Vaillant J.P., Hemberger E.(2011). *La méthode pour scorer*, Paris : Editions Amphora.
- Weinberg R.S., Gould D. (1997). *Psychologie du sport et de l'activité physique*, Paris : Editions Vigot.
- Wikipédia, *Flow*,(2013). article électronique, [http://fr.wikipedia.org/wiki/Flow_\(psychologie\)](http://fr.wikipedia.org/wiki/Flow_(psychologie))

Annexes

ANNEXE 1 – Tableau Guide d’entretien

Catégorie	Sous catégories	Indicateurs	Question principale	Relances ou consignes
I Pendant la séance Rapport au corps O1	Vécu de la séance, apport sensitif		1. Que sentez vous ? O1	Ressenti du toucher : 2. quelle sensibilité au toucher ? sous les mains ? à distance ? (agréable/désagréable, fluide/heurté, pesant voire douloureux/léger)
	Relâchement/tonicité	Tensions musculaires Tonicité fluidité		3. Sentez vous un état de tension ou de relâchement ? O1 (aller-retour détente/tension)
	Perception du corps	Perception anatomique structurelles Sensations viscérales		4. Quelles perceptions ressentez vous ? 5. Quelles parties du corps ressortent en priorité ? O1 6. Comment sentez vous l’intérieur de votre corps ? (viscéral)
	Globalité	Perception de ses contours Perception dans l’espace Unité corporelle		7. Comment sentez vous les contours de votre corps ? 8. Sentez vous des liens entre les différentes parties de votre corps ? O1
Rapport à l’attention O2	Attention et accordage somato psychique Attentionnalité	Attention focalisée panoramique, concentrée diffuse, dispersée, saut de l’attention Attention déclenchée par une perception		9. Pourriez vous me dire où sont mes mains, etc... O2 Où posez vous votre attention ? 10. Votre attention est elle tournée vers l’intérieur ou vers l’extérieur ? 11. Êtes vous attentionné aux perceptions qui viennent du corps, ou du toucher ?
II Après la séance				
	Perception du corps			12. Comment sentez vous votre corps après cette séance ? plus global ? plus présent ? meilleur équilibre ? appuis ?
	attention	Qualité de l’attention stabilité présence attentionnalité		13. Pourriez vous me décrire les différents temps de la séance ? 14. Avez vous eu des sauts attentionnels, ou vous avez décroché ? O2 15. Êtes vous attentionné aux

				perceptions qui viennent du corps, ou du toucher ?
Unité corps et psychisme O1	Perception de soi Dimension méta psychique	tous les états d'être O1	16.Dans quel état (mental) êtes vous ? 17.Et par rapport à avant la séance ? O1	calme agité énervé, apaisé, vidé , posé, bien être Préoccupations et pensées 18.Et par rapport à avant la séance ?
	Estime de soi			19.confiance, image de l'autre, sentiment de réussite,respect de soi, appréciation de sa propre valeur,
Autres OG			20.Ya-t-il autre chose que vous auriez ressenti et que nous n'aurions pas abordé ? OG	21.Et par rapport à avant la séance ?
Vécu du parcours OG	Impression générale	le score : par trou, et global, les séries de bons et mauvais trous/coups	22.Pourriez vous me décrire comment s'est passé votre parcours ?	Moments clés ? perturbations ? découvertes ? Au final, avez vous joué conformément à votre handicap ? 23.par rapport à d'habitude ?
	Vécu des gestes de golf	Sur le geste technique : La cible Le mauvais coup le bon coup	24.Comment définiriez vous votre jeu techniquement parlant ? 25.Avez vous réussi à atteindre les cibles fixées préalablement à chaque coup ? 26.Comment avez vous vécu les mauvais coups ? et les bons ?	27.Comment est ce que cela a évolué pendant le parcours ? 28. par rapport à d'habitude ?
	vécu entre les coups	Le trajet la routine Le coup précédent Le coup suivant	29.Comment avez vous géré le trajet entre chaque coup ? 32.Et la routine avant chaque coup ? 33.Pourriez vous décrire comment s'est passé le temps après le coup précédent, puis le temps avant le coup suivant ?	30.Comment est ce que cela a évolué pendant le parcours ? 31.par rapport à d'habitude ? 34.Quelle a été votre présence tout au long du parcours, comment la qualifieriez vous ? 35.par rapport à d'habitude ?
Liens entre la séance d'accordage et somato-	Rapport entre le changement observé dans la perception du		36.Quelle présence à votre corps avez vous eu pendant l'exécution de vos	

psychique et vécu du parcours OG	corps et l'exécution des coups		coups ? entre les coups ?	
	Présence à soi et pratique du golf		37. Quelle présence à vous même avez vous eu pendant l'exécution de vos coups ? entre les coups ?	
	Modifications remarquées sur la technique golfique		38. Quels sont les effets sur la partie purement technique du golf qui ont été modifiés ? OG	
	Mobilisation de l'attention		39. Qu'avez-vous relevé comme changement d'habitudes, de routine, au moment de la mobilisation de l'attention ? O3	
	Attention pendant le geste	Type d'attention : large étroite, focalisée panoramique, diffuse , concentrée, dispersée attentionnalité , vigilance, présence,	40. Comment décririez vous votre attention lors de votre geste ?	41. Evolution lors du parcours et par rapport à avant ?
	Attention entre les coups	Type d'attention : large étroite, focalisée panoramique, diffuse , concentrée, dispersée Attentionnalité, vigilance, présence,	42. Comment décririez vous votre attention entre les coups ?	43. Evolution lors du parcours et par rapport à avant ?
Autres			44. Qu'auriez vous à ajouter à cet entretien ? OG	

ANNEXE 2 – Tableau des relations entre questions et objectifs de recherche

THEMES	QUESTIONS	OBJECTIFS	ARGUMENTAIRE
Rapport au corps	1-2	O1	Vérifier l'éveil du golfeur au corps
pendant la séance	3	O1	Veiller au contraste entre un état relâché et un état tendu
	4	O1	Ressenti général
	5	O1	Interrogation sur la structure anatomique et organique du corps
	6	O1	Relance de la question 4 axée sur le viscéral
	7	O1	Globalité axée sur les contours du corps
	8	O1	Globalité axée sur les liens qui créent l'unité corporelle
	12	O1	Interrogation de l'état général et des 1ers ressentis, sur la présence
	15	O1	Interrogation des ressentis sur la séance
pendant le parcours	36	O3	Ce qui a changé dans le corps au moment de jouer et entre les coups, par rapport à avant la séance ?
Rapport à l'attention	1	O2	Vérifier l'attention portée sur le corps (AIL : attention interne large)
	2	O2	Vérifier l'attention portée sur la technique de l'accordage somato-psychique
	3	O2	Vérifier l'attention portée sur la détente
	4	O2	Eveil de l'attention sur les perceptions globales (AIL)
	5	O2	Focalisation sur une partie de son anatomie (AIE : attention interne étroite)
	6	O2	Attention focalisée sur le viscéral (AIE)
	7-8	O2	Attention portée sur la globalité et l'unité corporelle (AIL)
	9	O2	Interrogation directe de l'AIE et de l'AEE (attention étroite externe)
	10	O2	Interrogation directe de l'AIL et de l'AEL (attention large externe)
	11	O2	Interrogation directe de l'AIL
	13	O2	Evolution de l'AEE pendant la séance
	14	O2	Stabilité de l'attention au cours de la séance
	15	O2	Interroge l'attentionnalité
Unité corps / psychisme	16-17	O1- O2-O3	Modification de l'état psychique par contraste
	18	O3	Comparatif avant après
	19	O1	Interrogation de l'estime de soi
Golf et technique	22	O2-O3	Description du parcours
	24-27-28	O2-O3	Observations sur la technique de golf
	32	O2-O3	Manière de requérir l'attention pour le jeu ?
	33	O2-O3	Gestion encadrant le geste technique
	38	O2-O3	Ce qui a changé dans le jeu
	39	O2-O3	Comparatif par rapport à avant la séance

Golf et attention	22-23	O2-O3	Attention globale lors du parcours – détection des temps forts
	24-27	O2-O3	Attention portée sur le geste technique
	28	O2-O3-O4	Comparatif avant après
	26	O2-O3	Attention portée sur les états mentaux lors de la partie
	29-30-33-34	O2-O3	Attention et gestion des émotions entre les coups
	31-35	O2-O3-O4	Comparatif avant après
	37	O2-O3	Attention sur la présence et la différence avec la présence pendant la séance ?
	39	O2-O3	Type d'attention portée sur la routine avant les coups (AIE AIL AEE AEL)
	40	O2-O3	Type d'attention pendant le geste technique, et évolution de cette attention
	41	O2-O3-O4	Comparatif avant après
	42	O2-O3	Type d'attention entre les coups, et évolution de cette attention
	43	O2-O3-O4	Comparatif avant après
Général	20	O2-O3	Question ouverte générale
	21	O2-O3	Comparatif avant après
	22	O2-O3-O4	Question ouverte générale
	23	O4	Comparatif avant après
	44	O2-O3-O4	Question ouverte générale
	Objectifs	Nombre de questions	Questions
	O1	13 questions	1-2-3-4-5-6-7-8-12-15-16-17-19
	O2	23 questions	20-21-22-23-24-26-27-28-29-30-31-32-33-34-35-37-38-39-40-41-42-43-44
	O3	25 questions	18-20-21-22-23-24-26-27-28-29-30-31-32-33-34-35-36-37-38-39-40-41-42-43-44
	O4	8 questions	22-23-28-31-35-41-43-44

Projet de recherche - Fiche de synthèse

Nom du praticien-chercheur : Sylvain Lambert Téléphone : 02 37 23 07 65 E-mail : syl.lambert@wanadoo.fr			
Encadrement de la recherche Co-direction : Didier Austry– Cécile Traverse			
Thème général : accordage somato psychique manuel en fasciathérapie et ressources attentionnelles			
Objet de recherche : Effets de l'accordage somato-psychique manuel sur la mobilisation des ressources attentionnelles dans la pratique du golf			
Question de recherche : En quoi et comment l'accordage somato-psychique manuel participe t'il à la mobilisation des ressources attentionnelles dans la pratique du golf?			
Champ théorique : Fasciathérapie : accordage somato psychique manuel, le somatique et le psychisme, lien entre les deux, cadre extra quotidien, le Sensible Méthodologie de l'accordage somato-psychique en Fasciathérapie MDB L'attention : aptitudes mentales, Corps et renforcement des aptitudes mentales ressources attentionnelles, la mobilisation des ressources attentionnelles, les paramètres de la mobilisation de l'attention, la concentration/attention La pratique du golf : description du sport et de ses spécificités techniques et tactiques, les besoins physiques et mentaux (nuance d'intensité attentionnelle :) <ul style="list-style-type: none"> - attention / attention au golf cadre extra quotidien - l'attention et la performance - Préparation mentale du golfeur 			
Objectifs : O4 – Vérifier l'éveil et la perception pendant l'accordage somato-psychique manuel. O1 - Etudier la pertinence de l'accordage somato-psychique manuel sur la mobilisation des ressources attentionnelles dans la pratique du golf. O2 - Comprendre les effets formatifs de l'accordage somato-psychique manuel en terme de mobilisation de ressources attentionnelles. O3 - Etudier la transférabilité des effets de l'accordage somato-psychique manuel sur la mobilisation des ressources attentionnelles du golfeur au cœur de sa pratique.			
Etude de terrain : Population de 3 à 4 golfeurs amateurs licenciés au club de golf de Maintenon (index 5 à 30), néophytes de la fasciathérapie			
Méthodologie de recueil des données			
Journal de recherche :		Récit	Questionnaire
			Entretien X
Période concernée : 2011-2012			
Date de réalisation de la présente fiche : 22 septembre 2012			

ANNEXE 3 – Tableaux d’analyse classificatoire

Tableaux d’analyse classificatoire JLP

JLP - S1		
JLP - S1 – S et JLP - S1 - PS		
ATTENTION	Attention au corps	Pression dans les phalanges (JLP - S1 - S - 36) Fourmillement dans les poignets (JLP - S1 - S – 50)
	Attention au psychisme	J’étais décontracté, tranquille, bien (JLP - S1 - PS – 108)
	Attention au geste thérapeutique	Attention dans les appositions des mains (JLP - S1 - PS - 85) J’ai été attentif à ce qui se passait (JLP - S1 - PS - 94) Sur l’attention, je n’ai pas grand-chose à dire, j’ai fait attention à ce que vous faisiez (JLP - S1 - PS - 110)
	Attention à l’environnement extérieur	
DETENTE	Relâchement du corps	Dernière pression qui est la plus décontractante (JLP - S1 - S - 58) Très décontractant (JLP - S1 - PS - 67) Relaxations (JLP - S1 - PS - 70) Détente du corps (JLP - S1 - PS - 72) Aide à la respiration (JLP - S1 - PS - 70) Décontraction (JLP - S1 - PS - 99) Décontraction additionnelle (JLP - S1 - PS - 102)
	Détente de l’esprit	J’étais détendu (JLP - S1 - PS - 98) Ça me faisait du bien (JLP - S1 - PS - 99) J’étais décontracté, tranquille, bien (JLP - S1 - PS - 108)
	Relation de détente corps - esprit	On sent que cela agit sur la détente du corps (JLP - S1 - PS - 71-72) On a plus conscience, on a pris conscience de certaines relaxations (JLP - S1 - PS - 70) Bien-être de certaines manipulations (JLP - S1 - PS - 98)
PERCEPTIONS	perception du corps	Avant-bras (JLP - S1 - S - 38) Phalanges, doigts (JLP - S1 - S - 41) Bras gauche (JLP - S1 - S - 45) Pression sur les bras ou sur les tibias (JLP - S1 - PS - 71) Respiration (JLP - S1 - PS - 99) Etourdi (JLP - S1 - PS - 78)
	Perception de soi	
	Perception de globalité	

JLP - S1 - PP		
ATTENTION	Attention interne étroite	
	Attention interne large	j'étais un peu plus concentré sur ma décontraction aux départs (JLP - S1 - PP - 250)
	Attention étroite externe	je joue moins en dilettante le putting, c'est à dire que je fais plus attention (JLP - S1 - PP - 291) plus de performance dans le putting parce que plus d'attention dans le dosage (JLP - S1 - PP - 293-294) mon attention sur le geste était très bonne sur les drives, aux départs (JLP - S1 - PP - 335)
	Attention large externe	
	Sauts de l'attention	Et quand je faisais de très bons coups, j'avais un moment de vide derrière où je perdais mon swing, mon attention, ma concentration, et je faisais une catastrophe derrière. (JLP - S1 - PP - 125-126) j'étais pas trop dans le truc (JLP - S1 - PP - 176) après un beau truc, je perds quelque chose, je perds de l'attention, je suis trop en confiance et je fais l'erreur grossière (JLP - S1 - PP - 299-300)
	Troubles de l'attention	je me suis pris la tête avec cette expérience (JLP - S1 - PP - 121-122) C'est le fait de penser à ce...A notre réunion du matin me focussait là-dessus (JLP - S1 - PP - 149) de l'incohérence, de l'inconsistance dans mon attention (JLP - S1 - PP - 209)
TECHNIQUE DE GOLF	Technique des coups	je fais un des plus beaux drives que j'ai jamais fait. (JLP - S1 - PP - 138-139) . Je balance un drive avec beaucoup de souplesse et je la met sous les arbres complètement derrière. (JLP - S1 - PP - 154-155) J'ai jamais mis une balle aussi longue sur ce trou (JLP - S1 - PP - 157) je fais le plus beau drive que j'ai jamais fait (JLP - S1 - PP - 202) J'ai senti beaucoup plus de souplesse dans mon swing et la balle portait plus loin (JLP - S1 - PP - 217-218) le résultat d'une détente physique et d'une souplesse, d'un rythme (JLP - S1 - PP - 279-280)
	Routine	
	Entre les coups	
	Score, performance et attention	Je n'ai jamais eu de caps aussi dramatiques entre les mauvais coups et les très bons coups. (JLP - S1 - PP - 122-123)
	Stratégie	

DETENTE	Relâchement du corps	J'ai senti que j'avais plus de souplesse dans mon jeu et moins de forcé (JLP - S1 - PP - 146) décontraction ...Physique. Et mentale (JLP - S1 - PP - 251) plus de souplesse aux départs (JLP - S1 - PP - 285) Plus de souplesse dans les poignets à l'impact c'est à dire moins de tension (JLP - S1 - PP - 288)
	Détente de l'esprit	cette idée de contrôle de mon attention, je l'avais quelque part dans la tête, et ça m'obsédait un petit peu. (JLP - S1 - PP - 133-134)
	Relation de détente corps - esprit	J'ai eu des moments d'absences caractérisées, c'est à dire je perdais mon swing complètement (JLP - S1 - PP - 188-189) on se sent très bien, surtout quand on fait quelques coups comme j'en avais rarement fait (JLP - S1 - PP - 216-217)
ETATS D'ESPRIT	Confiance Défiance	Je me sentais en confiance (JLP - S1 - PP - 167)
	Motivation	j'étais impliqué (JLP - S1 - PP - 268)j'étais pris par la constance nécessaire dans mon attention et ma concentration (JLP - S1 - PP - 271-272)
	Heureux Malheureux	j'étais désespéré (JLP - S1 - PP - 269) c'était une expérience, un angle de vécu particulier parce que on en avait parlé le matin c'est vrai que l'attention, la concentration, c'est de l'évidence même et que ce soit théorisé au départ même au sens médical, et voir un petit peu comment les choses pourraient évoluer, m'ont centré sur les beaux coups et m'ont désespéré sur les mauvais plus qu'à l'accoutumée(JLP - S1 - PP -355-359)

JLP – S2

JLP – S2 – S et JLP – S2 - PS

ATTENTION	Attention au corps	Oui mais là ce n'est plus l'épaule qui fonctionne, c'est le dos qui commence à s'aplatir. (JLP – S2- S-19)
	Attention au psychisme	On se pose des questions(JLP – S2- S-13)
	Attention au geste thérapeutique	Il faut laisser aller ou résister (JLP – S2- S-7) C'est une obstruction à la situation normale, détendue du corps. Et lorsque vous levez ce point d'appui, c'est là où on sent le relâchement (JLP – S2- PS-57-58) au niveau de l'attention, j'ai suivi les différentes phases (JLP – S2- PS-80) Intellectuellement, c'est au niveau de la réflexion, et de la tentative de comprendre ce qui se passe (JLP – S2- PS-93-94) Je suis plus dans le ressenti physique, maintenant. La 1ère séance c'était davantage : Qu'est ce qui se passe ? A quoi ça sert ? Comment ça fonctionne ? machin, etc... La découverte. Encore aujourd'hui un petit peu au début de séance. C'est ce que je veux, peut-être ce que je veux dire quand je dis qu'il y avait ces 2 phases. Il y a eu un certain moment j'ai davantage basculé dans l'abandon et le ressenti physique que dans le questionnement. (JLP – S2- PS-97-101)
	Attention à l'environnement extérieur	
DETENTE	Relâchement du corps	je sens un petit peu mes douleurs, mes tensions ligamentaires(JLP – S2- S-32) Dans la 2ème partie j'étais complètement décontracté(JLP – S2- PS-68)
	Détente de l'esprit	On se demande ce qu'il faut faire(JLP – S2- S-25) Et la 2ème j'étais beaucoup plus zen, j'ai laissé aller, j'ai laissé aller complètement(JLP – S2- PS-63) cette réflexion était atténuée (JLP – S2- PS-64) mon esprit était plus dégagé, plus libre de réflexions. Et de questionnements (JLP – S2- PS-80-81)

	Relation de détente corps - esprit	Je pense que j'ai eu 2 phases dans cette session. J'ai eu une phase où je me posais des questions objectives, et j'essayais de comprendre ce qui se passait. Et la méthode. Et je sentais la manipulation mais j'étais plus dans ma réflexion. Je me demandais « est ce que le principe de base, ce n'est pas de provoquer une obstruction au corps, et le fait de la relâcher, de revenir à une position normale donne cette plénitude de sensation et de confort » (JLP – S2- PS-46-47) j'avais décidé d'arrêter de me questionner et de décerner la procédure. J'en avais conscience et je suivais les différentes phases(JLP – S2- PS-89-90)
PERCEPTIONS	perception du corps	La colonne au niveau du ... de la taille. Je sens que là ça contribue. (JLP – S2- S-21) Les poignets(JLP – S2- S-36) le diaphragme(JLP – S2- PS-71)
	Perception de soi	. Au départ j'étais un peu plus présent (JLP – S2- PS-68) , je dirais que j'ai laissé aller quoi. Complètement. (JLP – S2- PS-77)
	Perception de globalité	

JLP – S2 -PP		
ATTENTION	Attention interne étroite	très souvent j'ai fait attention à ne pas trop euh ...Non, je pense que l'automatisme commence vraiment à être effectif. (JLP – S2- PP-404-405) Au 1 ^{er} (parcours), je pensais à ça, et je pense que c'est ça qui avait joué sur mon jeu(JLP – S2- PP-419)
	Attention interne large	je n'avais plus de sensations(JLP – S2- PP-225) J'étais absent(JLP – S2- PP-325)
	Attention étroite externe	je n'ai pas eu de gros accident de ... Technique, ni de concentration, donc certainement que j'arrivais correctement(JLP – S2- PP-366-367)
	Attention large externe	J'étais pas très bien concentré(JLP – S2- PP-327) là j'ai obscuré notre euh... Notre, nos discussions. Je me suis dit : « Bon allez, je joue, je joue, et puis on verra bien ». Et là j'étais un peu absent(JLP – S2- PP-420-421)
	Sauts de l'attention	Et là, ça va être une succession de trous avec la même carence, quoi. Un manque total d'attention et de concentration, une espèce de démotivation, un laisser aller au niveau du putting (JLP – S2- PP-185-187) , je ne sais pas si je culpabilisais en me disant : « Mais tu ferais bien de faire attention(JLP – S2- PP-422-423)

	Troubles de l'attention	On a capitalisé sur l'aller, on croit que ça va continuer, et la première erreur est fatale et ça commence à s'enrayer. Hein, mentalement, et au niveau de l'attention. Et bien sûr, ça tombe sur la technique(JLP – S2- PP-266-268) il manquait quelque chose. Donc c'est à partir du moment où j'ai conscience que le résultat peut arriver que j'ai perdu énormément de capacité et de contrôle(JLP – S2- PP-374-375)
TECHNIQUE DE GOLF	Technique des coups	J'ai donné des coups de poignet. Et pourtant pendant qu'ils terminaient leur déjeuner, j'étais sur le putting green, et ça fonctionnait (JLP – S2- PP-226-227) Sur le geste, j'ai remarqué, oui, des coups de poignet, une perte du balancier, c'est à dire que je poussais la balle(JLP – S2- PP-346-347)
	Routine	Je n'ai pas senti que j'étais en train d'essayer de contrôler, d'organiser, euh...Mon mental sur le jeu(JLP – S2- PP-308-309) sur les départs, parfaitement cadrés, la routine, simple, le tee, la balle, changer la socket du club, je balance ma casquette derrière moi, je me prépare, je fais un coup dans l'air et je pense à être bien relâché, à garder ma tête et euh...J'ai dû taper régulièrement à 220-200, oui 200...des très bons drives(JLP – S2- PP-362-365) c'est dans la mise en position pour conclure au niveau du 3 ^{ème} coup particulièrement que je euh...Que je gaspillais(JLP – S2- PP-371-372)
	Entre les coups	j'étais absent. Je n'ai pas souvenir d'organiser mon mental. Du tout. Je traînais d'un trou à l'autre dans un état euphorique quand c'était très bon, et dans un état pitoyable quand j'avais mal joué(JLP – S2- PP-297-299) J'étais distrait, j'étais distrait(JLP – S2- PP-414)
	Score, performance et attention	Et 6 après 5 trous. Et je termine à 4. Donc j'ai fait –2 sur les 4 derniers trous. Donc là, fier comme Bartabas, je repars la fleur au fusil et j'ai pas de chance au 10(JLP – S2- PP-174-175) Et là, ça va être une succession de trous avec la même carence, quoi. Un manque total d'attention et de concentration, une espèce de démotivation, un laisser aller au niveau du putting (JLP – S2- PP-185-187) il y a eu ce passage de 4 trous magnifique, avec 2 pars et 2 birdies du 6 au 9. J'ai déjà fait des parties avec 2 birdies, mais là, la succession 6-7-8-9(JLP – S2- PP-240-241) ,
	Stratégie	je n'ai pas souvenir d'avoir essayé d'organiser mon mental(JLP – S2- PP-297) Il suffit d'un peu de constance, sur 18 trous, mais techniquement, je l'ai(JLP – S2- PP-393) Ce qui est le plus déterminant, selon moi, c'est l'appréhension de la distance au drapeau(JLP – S2- PP-466)

DETENTE	Relâchement du corps	Un peu paralysé au moment du petit jeu quand ça fonctionnait pas. Je sentais que je n'avais plus le contrôle de mes sensations, ça c'est clair. Immédiatement après, je savais que j'avais donné un coup de poignet ou que j'avais perdu le mouvement(JLP – S2- PP-312-314) je ne peux pas dire que j'étais attentif, je pense que mon geste a gagné un certain automatisme en souplesse(JLP – S2- PP-400-401)
	Détente de l'esprit	
	Relation de détente corps - esprit	Vous faites 2 ou 3 trous avec un putting mauvais, ça revient pas comme ça. Parce qu'à force on se crispe, voilà(JLP – S2- PP-231-232) On a capitalisé sur l'aller, on croit que ça va continuer, et la première erreur est fatale et ça commence à s'enrayer. Hein, mentalement, et au niveau de l'attention. Et bien sûr, ça tombe sur la technique(JLP – S2- PP-266-268) , je me suis pas dit que j'avais bien contrôlé mon geste, je l'ai déroulé, j'ai vu le résultat et... Donc, je commence à avoir une certaine automaticité de...Dans la répétition d'un geste de qualité(JLP – S2- PP-402-404)
ETATS D'ESPRIT	Confiance Défiance	une appréciation très négative de la partie(JLP – S2- PP-222) J'ai perdu pied assez vite(JLP – S2- PP-229) 9 trous où je me sens très, très bien, vraiment, tu vau mieux que ton handicap, etc...Et un écroulement sur les ... Sur le retour. (JLP – S2- PP-258-259) J'étais sur un nuage, quoi , je me sentais très très bien, j'étais fier de ce que ...des balles que j'étais en train de taper. (JLP – S2- PP-272-273) On croit que c'est foutu, on reviens d'une manière majestueuse, on croit que c'est le jour de sa vie et puis on se retrouve dans la médiocrité(JLP – S2- PP-292-293) je n'ai pas senti que ce... Que j'essayais de cadrer le problème. Je subissais plutôt, j'appréhendais ... J'appréhendais le coup qui allait venir en disant : « Tu vas encore rater celui-là » et je le ratais(JLP – S2- PP-320-322) vous regagnez en capital confiance(JLP – S2- PP-439) , le 6 représente un tournant dans la confiance que vous pouvez engranger pour la suite(JLP – S2- PP-460-462) c'est l'appréhension du canal devant(JLP – S2- PP-470)
	Motivation	J'ai subi complètement(JLP – S2- PP-302) entre j'oublie parce que ça perturbe, et tu devrais pas oublier parce que tu t'es engagé à le faire. Et en fait on s'est pas engagé à faire quoi que ce soit, on s'est engagé simplement à essayer de restituer son état derrière. Mais on le ressent différemment. (JLP – S2- PP-425-427)
	Heureux Malheureux	

JLP – S3

JLP – S3 – S et JLP – S3 - PS

ATTENTION	Attention au corps	plus diffuse(JLP – S3- PS-118)
	Attention au psychisme	Donc ça veut peut-être dire que j'étais en train, encore un peu plus dégagé(JLP – S3- PS-106-107)
	Attention au geste thérapeutique	J'étais moins attentif à ce qui se passait, au geste lui-même (JLP – S3- PS-113)
	Attention à l'environnement extérieur	Je ne sais pas si c'est relié à la décontraction, peut-être, mais ça m'a semblé plus court que les 2 premières fois. (JLP – S3- PS-102-103)
DETENTE	Relâchement du corps	Plus de souplesse en ressenti que les 2 premières fois(JLP – S3- PS-91)
	Détente de l'esprit	Donc ça veut peut-être dire que j'étais en train, encore un peu plus dégagé(JLP – S3- PS-106-107)
	Relation de détente corps - esprit	peut-être que j'étais plus...Libéré, plus disponible, et que mon corps le prenait encore plus doucement(JLP – S3- PS-93-94) j'étais certainement plus décontracté et plus réceptif, et c'est passé plus vite(JLP – S3- PS-115)
PERCEPTIONS	perception du corps	Trouble d'équilibre(JLP – S3- PS-96)
	Perception de soi	
	Perception de globalité	

JLP – S3 -PP

ATTENTION	Attention interne étroite	
	Attention interne large	Donc j'ai évacué, mais j'ai pas évacué assez tôt(JLP – S3- S-191)Et là où je reprends un peu les choses en mains, c'est que sur le 9 je reviens au par(JLP – S3- S-193-194) je me suis dit : « Non, franchement, on reprend les choses en mains(JLP – S3- S-198-199)
	Attention étroite externe	Je perds ma routine et ma concentration sur le drive. (JLP – S3- S-185) la deuxième leçon, c'est que ma routine et mon attention et mon dosage et mon contrôle de moi est beaucoup plus marqué sur les petits fers(JLP – S3- S-306-307) ma routine et mon esprit sont corrigés, par rapport au passé, par une attention à l'alignement vers le drapeau et à atteindre le drapeau, et non plus à aller me placer sur le green (JLP – S3- S-527-528) Là, je suis beaucoup plus discipliné et attentif à ce que je fais, je pense(JLP – S3- S-545-546)

	Attention large externe	j'étais dans le jeu(JLP – S3- S-479) Je m'occupe moins des autres(JLP – S3- S-534)
	Sauts de l'attention	J'ai décroché(JLP – S3- S-166) Oui, là, j'ai décroché. J'ai fait une erreur, j'ai fait une grosse erreur de concentration sur le drive. (JLP – S3- S-168-169) j'étais trop détendu(JLP – S3- S-468)
	Troubles de l'attention	je manque d'attention au départ, je suis un peu déçu par mon bogey précédent. (JLP – S3- S-163-164) , quelquefois c'est une rupture dans la ...Dans le contrôle de moi, et quelquefois c'est vraiment un coup malchanceux, techniquement difficile ou ...Ou incompréhensible. Mais c'est beaucoup moins aléatoire qu'il y a un mois(JLP – S3- S-562-564)
TECHNIQUE DE GOLF	Technique des coups	J'ai senti que mon drive était complètement foireux, tout de suite(JLP – S3- S-189) les 1 je les avais jamais tapés aussi longs (JLP – S3- S-282-283). Je commence aussi à contrôler un peu plus les draws(JLP – S3- S-284) la deuxième leçon, c'est que ma routine et mon attention et mon dosage et mon contrôle de moi est beaucoup plus marqué sur les petits fers(JLP – S3- S-306-307) que j'arrive à mettre du touché dans mon ...dans mon même club. Généralement, on dit c'est toujours le même touché, etc... Non, il y a quand même des variations(JLP – S3- S-441-442)
	Routine	Je perds ma routine et ma concentration sur le drive(JLP – S3- S-185) Donc je me remets bien en place et je reprends(JLP – S3- S-227) la deuxième leçon, c'est que ma routine et mon attention et mon dosage et mon contrôle de moi est beaucoup plus marqué sur les petits fers(JLP – S3- S-306-307) Sur le tee, j'ai vraiment repris une routine sérieuse. Avant, je me plaçais bien, et je tapais la balle. Et je la tapais pas trop mal, déjà. Mais là je me suis forcé à partir derrière la balle, regarder l'alignement du drapeau, prendre mon temps, faire un coup dans le vide en position, bien me mettre en place, et taper le club(JLP – S3- S-497-500) j'arrive sur la balle et il y a quelque chose qui redémarre, quoi. Je crois. Donc je crois que la routine, je l'ai remise un peu plus en place en discipline. (JLP – S3- S-542-544) tout le monde parle de la routine, par exemple. C'est de l'attention. Mais je crois que le fait d'avoir été poussé à l'analyse fait prendre conscience de la chose(JLP – S3- S-549-550)

	Entre les coups	<p>Je me suis calmé, je me suis dit : « Bon allez, un trou est un trou. » Donc je suis reparti avec un très bon drive(JLP – S3- S-203-204) Alors entre les trous, je me libère assez bien quand même(JLP – S3- S-421-422) Donc, c'est plutôt sous contrôle. Et entre les trous, je suis ... J'arrive à me dégager(JLP – S3- S-444-445) le point qui confirme ce que je dis, c'est que pour faire une succession de beaux drives réussis, faut quand même dégager entre chaque trou(JLP – S3- S-445-447) Je pense que je m'occupe moins des autres. Pas d'une manière systématique, je vois où est leur balle, mais je suis davantage dégagé, je suis davantage détendu, et un peu pas en apnée, mais je ...J'ai une sorte de détente mentale qui s'installe correctement entre les coups. Je pense que c'est quelque chose que j'ai perçu, que je perçois en y réfléchissant. (JLP – S3- S-534-538)</p>
	Score, performance et attention	<p>là sur juillet-août, j'ai joué autour de 5, j'ai joué 2, j'ai joué 3, j'ai joué 4, plusieurs fois sur les premiers 9 trous. Il m'est arrivé de jouer 3 sur le retour. J'ai toujours joué à 15, ou en dessous. Avec des 10 ou des 11 sur l'aller ou le retour. Donc si je cadre un peu, ça commence, je sens que ça commence. Un peu d'attention jusqu'au bout(JLP – S3- S-369-372) . Je fais des parties, maintenant, régulièrement, à 6, 7, 8, 9 pars. Régulièrement(JLP – S3- S-397) qu'il y a des choses assez fondamentales qui ont été améliorées. En 15 jours. Je pense que je joue différemment, et je pense que je joue mieux(JLP – S3- S-550-552) depuis 15jours 3 semaines, j'ai fait quelques très belles séries. Avant je faisais peut-être autant de pars, mais c'était plus haché. Et là il y a eu des moments, vraiment, où faire 5-6 trous, 7 trous en série dans le score, dans le score, dans le par, c'est la première fois où c'est...Ça fait plusieurs fois, là ça fait 2-3 fois en 3 semaines, un mois que je fais 2 birdies. Avant, il m'arrivait de faire un birdie de temps en temps. Et là, ça fait plusieurs parties où j'ai 2 birdies, dans la même. Et des pars. J'ai fait un 9 pars et un birdie, 8 pars et 2 birdies, j'arrive à faire 9-10-11 trous vraiment dans le score. (JLP – S3- S-555-561)</p>
	Stratégie	<p>je cultive nos entretiens(JLP – S3- S-186) Et sur les petits coups, là aussi, j'ai senti que je suis beaucoup plus attentif à ma position et à mon alignement sur le drapeau, c'est à dire que... Il n'y a ... Et là c'est pas physique, c'est de l'attention. Mais en terme de routine, mon objectif a changé (JLP – S3- S-509-511) Depuis un mois, environ, ou 15 jours, depuis qu'on a commencé à discuter de ça et de... d'attention, mon objectif avant sur un fer, un deuxième coup, c'était d'aller sur le green. Maintenant ce n'est plus d'aller sur le green, c'est d'aller au drapeau. Et donc en terme de routine, je fais attention, je m'aligne beaucoup mieux, je prends mon temps, et je pense que mes coups sont plus purs aussi. Parce qu'ils sont consciemment contrôlés par la distance précise à faire et non plus par une zone à atteindre. Et ça, ça a changé c'est ...Ça c'est depuis qu'on a parlé de tout ça ensemble. (JLP – S3- S-513-518)</p>

DETENTE	Relâchement du corps	Oui, ça m'a changé ? Oui. Le driving est excellent, vraiment, j'ai gagné en souplesse et en décontraction au driving(JLP – S3- S-274-275) j'ai gagné en souplesse et en longueur au drive, 10-15m, mais d'une manière récurrente, d'une manière régulière. (JLP – S3- S-281-282)
	Détente de l'esprit	
	Relation de détente corps - esprit	j'étais bien dans le truc. Décontracté, détendu, bien équilibré(JLP – S3- S-141) j'étais quand même assez libéré. Mais ce coup d'adrénaline.... Faire un 60° à 80m ...C'est ...Il s'est passé quelque chose, là. Il y a eu un coup de sang, ou je ne sais pas quoi. (JLP – S3- S-427-429) d'une manière plus générale, mes coups sont mieux contrôlés parce que j'ai changé de ... Mentalement d'optique et de target(JLP – S3- S-530-531)
ETATS D'ESPRIT	Confiance Défiance	dans la lignée de ce que j'avais fait avant j'étais un peu atteint. J'étais atteint(JLP – S3- S-178-179) j'ai une régularité au drive en régulation(JLP – S3- S-449) avec mes coups dans le bunker, je me suis fait mal au.... A l'avant-bras, parce que j'ai vraiment pris la terre(JLP – S3- S-459-460)
	Motivation	Je me suis dit : « Allez, on joue quand même, quoi. Je vais pas laisser filer. (JLP – S3- S-229)
	Heureux Malheureux	Passer en 4, je suis très déçu. Passer en 1 ou 2, c'est super. D'une manière générale, avec mes objectifs inconscients, inconscients pas débiles, inconscients dans le sens inconsciemment, quand je fais bogey, je suis déçu, maintenant(JLP – S3- S-392-394) Je me libère un peu. Encore que entre le 7 et le 8, encore une fois, c'était la déception d'un bogey qui n'avait rien de dramatique, mais ça venait après une telle série où j'étais en 1 au départ du 7, et donc la déception n'était pas le bogey, la déception était dans la rupture de la série, hein(JLP – S3- S-406-408) J'ai repris beaucoup de plaisir quand je voyais les séries se concrétiser. (JLP – S3- S-554)

Tableaux d'analyse classificatoire CC

CC - S1		
CC - S1 – S et CC - S1 - PS		
ATTENTION	Attention au corps	
	Attention au psychisme	
	Attention au geste thérapeutique	je suis plus consciente tellement après, vraiment la deuxième partie de la séance(CC- S1-PS-96-97)
	Attention à l'environnement extérieur	
DETENTE	Relâchement du corps	Je me sens bien, je pense quand même que c'est une notion de gommage un peu de... Des tensions, tu vois ? Donc, je me sens pas capable de faire un acte physique important. (CC- S1-PS-75-77)
	Détente de l'esprit	Calme, apaisée, ce serait les mots biens. Pas énervée du tout, non. Bien au contraire. Non, c'est vraiment apaisée, parce que je suis dans un tel état de stress, que c'est vraiment le terme(CC- S1-PS-100-102)
	Relation de détente corps - esprit	Mon angoisse, elle se porte sur mon estomac , et je me rends compte, ben... Que c'est plus une gêne(CC- S1-S-44-45) je sens pas de point particulier, je sens mon corps léger, j'ai envie de dormir, j'ai envie de rien, je vois rien, c'est... C'est vraiment je flotte. J'ai très envie de dormir(CC- S1-PS-69-70) Ça m'entraîne vers le bas, ça me ... Ça m'entraîne vers l'envie de dormir, de se laisser aller, de plus rien penser(CC- S1-PS-95-96)
PERCEPTIONS	Perception du corps	Mon estomac (CC- S1-S-42) Tu as l'impression que tu ne sens plus trop ton corps(CC- S1-S-59-60)
	Perception de soi	C'est difficile à exprimer, c'est euh, je flotte(CC- S1-PS-67) là je suis incapable de faire vraiment un acte physique important. Je vais me diriger bien, mais en étant pas hyper-sûre de moi(CC- S1-PS-80-81) de toutes façons j'ai pas confiance en moi et d'une façon générale(CC- S1-PS-107-108)
	Perception de globalité	

CC - S1 -PP

ATTENTION	Attention interne étroite	<p>au démarrage plutôt sur le physique(CC- S1-PP-308) bien qu'étant relâchée dans mon geste,... Oui, enfin j'essayais d'être encore plus relâchée que d'habitude, je dirais. Parce que, je me suis dit : si je me crispe un peu ou que ...Donc ça va pas aller du tout. Donc j'étais, en plus d'être bien relâchée, je l'étais encore plus naturellement dans le sens où j'ai vraiment laissé passer les bras, les poignets(CC- S1-PP-309-313)</p>
	Attention interne large	<p>j'ai pas ressenti d'autres signes extérieurs que ça, vraiment le fait d'avoir une grosse fatigue(CC- S1-PP-146-147) dès le démarrage, ça a fait un effet, euh... Donc, ça a un effet sur moi très ...Peut-être un peu dur(CC- S1-PP-151-152) comme j'étais pas très bien, donc je me suis concentrée plus, parce que je me suis dit : si en plus tu regardes un peu ce qui se passe à gauche à droite, que tu cherches les balles des autres, enfin ... T'as déjà bien assez de ton souci, en gros, physique, là. Donc j'étais euh...j'étais très concentrée. Beaucoup plus que d'habitude(CC- S1-PP-262-265) J'étais très concentrée(CC- S1-PP-267) Très présente, je me suis dit : faut vraiment que tu te concentres plus parce que sinon, tu vas faire n'importe quoi. Et puis donc ça partait bien quand même(CC- S1-PP-299-300) J'étais beaucoup plus concentrée. Même à la fin quand je jouais bien(CC- S1-PP-301) Globalement je dirais que je suis restée très concentrée sur tout le parcours(CC- S1-PP-334-335) Mais je pense que je suis restée, malgré la chaleur, malgré la fatigue, essayer de me concentrer beaucoup plus que je l'aurais fait en temps normal où j'aurais papillonné(CC- S1-PP-337-339)</p>
	Attention étroite externe	<p>Si tu fais pas attention à ton geste technique, euh...Tu vas faire n'importe quoi(CC- S1-PP-309)</p>
	Attention large externe	<p>Oui, il faisait chaud aussi, mais je joue toujours à 14 heures, donc si tu veux c'est pas...C'est une habitude. Puis je me suis dit : mais ton chariot il pèse une tonne(CC- S1-PP-125-126) je te dis vraiment je me sentais plus concentrée. Enfin, j'ai fait plus attention à ce que je faisais(CC- S1-PP-295-296) au niveau attention, oui, c'était bien. C'était beaucoup mieux que d'habitude(CC- S1-PP-344-345)</p>
	Sauts de l'attention	
	Troubles de l'attention	

TECHNIQUE DE GOLF	Technique des coups	<p>Par contre, mes gestes étaient fluides, c'était pas heurté, c'était pas accroché, c'était bien, mais c'était petit(CC- S1-PP-130-131) C'était impressionnant d'être fatiguée, mais surtout pas d'avoir des gestes heurtés, ni des coups ratés(CC- S1-PP-181-182) SL - Ton geste technique, il était bon.</p> <p>- Il était bon(CC- S1-PP-185-186) Un peu moins de tonicité, un peu moins de vitesse(CC- S1-PP-188) c'était pas heurté du tout(CC- S1-PP-194) Alors, relâché et léger(CC- S1-PP-275) Alors je suis pas bien parce que il y a quelque chose qui se passe. Mais néanmoins, ça part bien, c'est relâché, c'est ...Relâché et léger(CC- S1-PP-276-277) Pas de mauvais coups(CC- S1-PP-287)</p>
	Routine	Je fixe toujours l'herbe par terre, pour m'aligner. Après je fais un ou deux coups d'essai(CC- S1-PP-250-251)
	Entre les coups	je trouve que ça, vraiment c'est le coup qui te transcende, quoi. Tu te dis : là je sais jouer au golf, quoi. Et après, bah, c'est de courte durée. Et puis néanmoins j'ai pas...Souvent quand tu fais un coup comme ça, tu merdouilles le trou suivant, tu vois. Ça arrive assez souvent, hein. Que là, ça a pas été le cas. Je suis restée bien concentrée, bien sûre de moi. Je me suis pas éparpillée à me dire : quand même, bon, t'as bien joué, d'accord, mais euh...Tu te relâches et le coup suivant tu fais un coup merdique. Non, non, non, j'ai continué à jouer relâchée(CC- S1-PP-227-232)
	Score, performance et attention	Alors, des mauvais coups, euh...Non. Très bons, oui, à partir du 14(CC- S1-PP-202) après j'ai bien fini, peut-être que je me sentais mieux aussi. Je me sentais un peu sortie de mes...De mon brouillard(CC- S1-PP-245-247)
	Stratégie	je jouais pas mal, sauf qu'il m'a fallu 4 trous pour comprendre qu'au lieu de prendre un fer 8 il fallait prendre un 7(CC- S1-PP-129-130)
DETENTE	Relâchement du corps	<p>J'avais l'impression de pas avancer, quoi, tu vois, pas avoir d'énergie(CC- S1-PP-132) Sur moi, ça a un effet euh... Fulgurant, où vraiment j'ai qu'une envie c'est de mettre douillettement dans mon lit et puis pas me réveiller pendant... Tu vois(CC- S1-PP-174-175) il fallait que je prenne, que je réalise que je prenne un club de plus, mais sinon c'était bien ce que je faisais, tu vois. C'était relâché, c'était bien joué(CC- S1-PP-182-184)</p> <p>Relâchée(CC- S1-PP-270) Pendant pratiquement tout le parcours, mais même tout le parcours, parce que ça, j'ai... Justement, ça m'a marqué de me dire : bah tiens, malgré le fait que tu ne sois pas très bien, t'es vraiment relâchée(CC- S1-PP-279-282) j'ai essayé d'être, en plus, d'être plus relâchée que d'habitude(CC- S1-PP-315) j'arrive à le faire au niveau des bras, peut-être qu'il y a une autre partie du corps qui devrait être plus relâchée, mais j'en sais rien, quoi, je sais pas(CC- S1-PP-320-321) en dehors du relâchement, effectivement, physiquement je n'ai pas ressenti autre chose(CC- S1-PP-341-342)</p>

	Détente de l'esprit	Je ne me suis pas énervée, peut-être parce que je savais qu'il y avait ça aussi(CC- S1-PP-198) J'y suis allée tranquillement(CC- S1-PP-199-200)
	Relation de détente corps - esprit	Et puis, en fait, à partir du 14, donc en gros, on va dire, 2 h et demi après le départ, quoi, tu vois, ça a été bien. Et là je me suis sentie, euh... Mais bien physiquement et mentalement, quoi, tu vois. Relâchée, euh ... Bien et j'ai bien fini, quoi(CC- S1-PP-143-144) j'ai jamais heurté un coup, je me suis jamais crispée, jamais trop énervée, enfin tendue, parce que souvent je le suis un peu. Et là, non, je ne l'étais pas(CC- S1-PP-278-279)
ETATS D'ESPRIT	Confiance Défiance	j'étais très fière. Très, très fière(CC- S1-PP-226) - Ça t'a donné une assurance ? - Oui, voilà. (CC- S1-PP-233-234) j'ai eu des hauts et des bas. (CC- S1-PP-330)
	Motivation	Quand j'ai démarré, quoi, c'était vraiment une chape de plomb, quoi. Je me suis dit : « Qu'est ce que tu viens faire là, c'est même pas la peine d'essayer de jouer. » (CC- S1-PP-122-123) mais ton chariot il pèse une tonne, là. Mais qu'est ce que tu fais avec ce truc énorme(CC- S1-PP-126-127)Dans ma tête, je me disais : bon, au 14 tu vas arrêter(CC- S1-PP-134-135)
	Heureux Malheureux	Donc j'étais contente (CC- S1-PP-145) Mais j'étais très contente de moi(CC- S1-PP-212) Donc j'ai pas eu de très mauvais coups, par contre, de bons coups, oui. Ça fait plaisir(CC- S1-PP-220-221)

CC – S2

CC – S2 – S et CC – S2 - PS

ATTENTION	Attention au corps	c'est compliqué parce que j'ai trouvé que c'était trop violent. Je sentais les articulations, les bras qui partaient(CC- S2-PS-103-104) . Plus physique, oui, oui, c'est ça le terme(CC- S2-PS-111)
	Attention au psychisme	
	Attention au geste thérapeutique	C'est plus tonique (CC- S2-S-40) c'est pas dérangeant(CC- S2-S-42) c'est vrai que à la limite, je trouve que c'est moins agréable(CC- S2-PS-83) c'est pas le même rythme, mais je crois que je préfère l'autre rythme quand même, ça me convient mieux(CC- S2-PS-85-86) j'ai un petit peu décroché, donc pas trop au début, je dirais un peu au milieu mais contrairement à l'autre fois où j'avais complètement décroché jusqu'à la fin. Là, non, ça a duré 2-3 minutes(CC- S2-PS-95-97) c'était agréable quand même(CC- S2-PS-116)
	Attention à l'environnement extérieur	
DETENTE	Relâchement du corps	Je me suis pas laissée emportée par le sommeil(CC- S2-PS-73)
	Détente de l'esprit	Je me sens beaucoup moins euh...Beaucoup moins anéantie(CC- S2-PS-72) c'est mieux quand même, parce que en plus j'avais pas dormi la nuit précédente(CC- S2-PS-121-122) j'étais pas mal énervée aujourd'hui, donc là ça a quand même bien euh...évacué tout ça(CC- S2-PS-123-124)
	Relation de détente corps - esprit	je trouve, par rapport à la séance d'avant, où je sentais rien, j'étais complètement hébétée, je pensais rien. Là, je suis plus ... SL - Rationnelle ? CC - Oui, complètement. (CC- S2-PS-146-147)
PERCEPTIONS	perception du corps	je suis détendue(CC- S2-PS-74) les appuis tu vois, c'est mieux parce que quelquefois je mets quand même un peu de temps à reprendre mes esprits quand même(CC- S2-PS-81-82) C'était vraiment juste un corps, un corps qu'on bouge (CC- S2-PS-113) Tu te dis : ah bah tiens, j'ai sûrement un os qui rentre dans une cavité(CC- S2-PS-117-118) physiquement, je me sens beaucoup plus forte(CC- S2-PS-151-152)

	Perception de soi	je suis détendue, je suis bien(CC- S2-PS-78) vu l'état vraiment très très énervé dans lequel j'étais, est ce là j'ai plus droit, on va dire, qu'à la limite je me sens mieux, donc j'ai peut-être un peu plus confiance(CC- S2-PS-135-137) Mentalement, je sais pas. Peut-être aussi. Mentalement aussi. Oui, parce que j'étais pas bien, donc euh...si, si, ça a bien recadré un petit peu(CC- S2-PS-154-155)
	Perception de globalité	

CC – S2 -PP		
ATTENTION	Attention interne étroite	les bras passent bien, mais les hanches aussi(CC- S2-PP-458-459)
	Attention interne large	Sur l'aller, j'étais complètement dedans(CC- S2-PS-451) J'ai un peu mal au poignet, un peu beaucoup, mais je... Ça me. . J'y pense même pas particulièrement, tu vois(CC- S2-PP-460-461) ça fait déjà pas mal de choses quand tu t' observes, tout ça, enfin tu regardes un peu depuis le début, et tu regardes tout ça(CC- S2-PP-465-466) Il se passe effectivement beaucoup de choses(CC- S2-PP-468)
	Attention étroite externe	Maintenant, c'est tout dans les approches, où il faut que je sois hyper concentrée sur la trajectoire de ma balle, là où elle va rebondir, et en fait, ça fait 2 mois que je me dis ça, puis ça me fait suer de le faire, alors euh.. des fois j'ai tendance à faire n'importe comment. Je suis pas assez rigoureuse là-dessus(CC- S2-PP-420-423)
	Attention large externe	Au niveau de mon attention, euh. . Depuis un an je ne suis pas bien, quand même, hein. Je suis beaucoup moins bien. Dans mon travail, et puis dans tout, euh... Ça commence a me faire suer (CC- S2-PP-423-425) C'est vraiment global, je me focalise pas, de toutes façons, sur un endroit particulier(CC- S2-PP-459-460)
	Sauts de l'attention	J'étais incapable, enfin, on va dire ça, de me reconcentrer pour me dire : bon, t'oublie ce mauvais coup(CC- S2-PP-367-368) C'était mental. Parce que physiquement, non, c'était euh...J'ai pas ressenti euh...A me dire : ah bah, tiens, t'as raté parce que t'es coincée, tu te sens pas bien. Non c'était pas ça. C'était vraiment un coup de choc mental que j'ai pas réussi à récupérer(CC- S2-PP-380-382) j'étais partie. Ce qui explique quand même que j'ai pas pu revenir dans ma partie. Oui, j'étais partie(CC- S2-PP-389-390) J'étais ailleurs, oui, ça divaguait, ça a divagué un peu(CC- S2-PP-393-394)

	Troubles de l'attention	<p>Sur le 9, j'ai un ami qui me rejoint. Ça m'a perturbée, parce que je voulais être toute seule pour jouer(CC- S2-PP-171-172) il était 11h il commençait à faire chaud, j'avais peut-être faim, je sais pas. Mais alors vraiment, paf, coupée dans mon élan ,quoi tu vois, et puis là, la pesanteur sur les épaules(CC- S2-PP-175-177) ça m'a perturbée(CC- S2-PP-171) un peu le trou noir(CC- S2-PP-308) et puis de pas comprendre(CC- S2-PP-319) C'était vraiment, uniquement mental, ou vraiment il te manque le truc pour euh. . Tu t'alignes moins bien, d'un seul coup, et puis, ben voilà, ta balle, elle dévie à droite et puis elle tombe(CC- S2-PP-402-404) Ça se ressent, forcément aussi un peu au golf. Je sais pas, j'ai pas la force de ...D'aller au fond des choses comme je devrais(CC- S2-PP-427-428) Se focaliser trop aussi sur ce que tu fais, de te poser des questions, de te dire : tiens euh. . Pourquoi ça a bien été, pourquoi ça a mal été, je crois qu'après faut jouer aussi(CC- S2-PP-469-471)</p>
TECHNIQUE DE GOLF	Technique des coups	<p>C'est passé sans se poser de questions, c'était fluide, c'était délié. Techniquement, là, c'était bien(CC- S2-PP-272-273) tu te dis : bah tiens, les bras passent bien, mais les hanches aussi(CC- S2-PP-458-459)</p>
	Routine	
	Entre les coups	
	Score, performance et attention	<p>j'ai joué 4 sur 9 trous en faisant 2 sur le 3, donc tu vois. Après 2 bogeys, 6 pars, enfin. Et puis bien. Bien tranquille, pas m'éparpiller, je veux dire, tu vois, souvent, euh... Enfin j'étais bien concentrée(CC- S2-PP-206-208) Non, c'était vraiment : tu y vas à fond, tu te poses pas de questions, t'es bien dans ton truc, t'es bien concentrée, euh...Et puis, sur l'autre partie, c'était pesant(CC- S2-PP-336-338) Je ronchonnais dans mon coin, qu'est ce que j'ai bien pu faire, je ne comprends pas, euh...Tu vois, c'était plutôt ça. Alors qu'à l'aller, c'était : je ne me pose pas de questions, j'ai bien joué(CC- S2-PP-370-371) techniquement, il y a quand même pas beaucoup de soucis, qu'il faut que je me force à être beaucoup plus concentrée sur mes coups(CC- S2-PP-414-416)</p>
	Stratégie	<p>Alors de 1 à 9, c'était vraiment : tu y vas, tu joues bien, tu te poses pas de questions(CC- S2-PP-332-333)</p>
DETENTE	Relâchement du corps	<p>le relâchement, alors je dirais euh.. .C'est plutôt moi, en ce qui me concerne, le haut du corps, tu vois, mais euh...mais c'était quand même une sensation globale, quoi. Il n'y a pas un aspect particulier(CC- S2-PP-454-456) Un aspect global du relâchement que j'ai beaucoup apprécié(CC- S2-PP-462)</p>

	Détente de l'esprit	Mercredi soir. Pas trop fatiguée, tu vois. J'étais ...Bon j'étais bien. Pas complètement à 100% de mes capacités toniques, on va dire, mais j'étais mieux(CC- S2-PP-166-168) Jeudi matin, donc j'attaque. Là, j'étais très bien(CC- S2-PP-168-169) tu penses à rien, tu t'éparilles pas trop, euh...c'était bien, quoi(CC- S2-PP-214-215)
	Relation de détente corps - esprit	j'étais bien, puis physiquement euh... Physiquement, mentalement, vraiment euh...Vraiment au top. Je me suis dit : oh là là ! c'est un vrai bonheur d'être comme ça, tu vois(CC- S2-PP-210-212) Alors, en plus, je me pose des questions, mais je ne trouve pas de réponses, c'est ça qui m'embête, quoi (CC- S2-PP-356-357) Dans la 1 ^{ère} partie, j'étais très bien, mais dans la 2 ^{ème} partie, je ne peux pas dire que physiquement j'étais mal(CC- S2-PP-377-378)
ETATS D'ESPRIT	Confiance Défiance	les bons, je me dis : oui, ma grande c'est bien. C'est bien. Mais ça va pas plus loin, quoi. C'est euh...Par contre, les mauvais, je les ai mal vécus. Je me suis dit : c'est pas possible, comment c'est possible, tout, tout à l'heure, allait bien, et là, t'arrives plus. Ça me fait suer, t'es une grosse nulle(CC- S2-PP-287-290) c'était zéro(CC- S2-PP-344) j'étais confiante, j'étais sûre de moi(CC- S2-PP-372-373) Et là entre les 2, c'était du rabâchage, c'était bête, quoi, parce que c'était pas constructif. Je ronchonnais contre moi-même, quoi(CC- S2-PP-373-374)
	Motivation	je me posais des questions, sur ce que « tu vas faire » (CC- S2-PP-392)
	Heureux Malheureux	mais là, moi c'est intérieur, je sentais que vraiment, tu fais pas d'effort, ta balle elle part bien, tu finis bien, c'est trop, t'as pas d'effort physique à faire, que quand ça va mal, tout de suite, il faut que tu fasses un peu d'effort physique, quoi. Quand ça va bien, tu fais pas d'effort, quoi. Tu ne tournes pas le dos, tu as les bras qui partent bien, enfin c'est...C'est le bonheur (CC- S2-PP-280-284)

CC – S3

CC – S3 – S et CC – S3 - PS

ATTENTION	Attention au corps	
	Attention au psychisme	
	Attention au geste thérapeutique	j'ai pas arrêté de penser, quand même, tout le temps, tu vois. Bon, à ce que tu faisais, mais aussi à mes soucis extérieurs aussi. Alors, que quelquefois, je me souviens de la 1 ^{ère} séance, j'avais complètement décroché de temps en temps(CC- S3-PS-26-28) J'ai pas décroché, j'ai essayé, toujours de revenir dans ce que tu faisais, mais euh...mais j'étais trop préoccupée, quand même, par plein de choses. Et bon, je suis quand même toujours revenue, quand même, dans ces 5...2 secondes et à revenir systématiquement(CC- S3-PS-30-33)
Attention à l'environnement extérieur	j'ai pas arrêté de penser, quand même, tout le temps, tu vois. Bon, à ce que tu faisais, mais aussi à mes soucis extérieurs aussi. Alors, que quelquefois, je me souviens de la 1 ^{ère} séance, j'avais complètement décroché de temps en temps(CC- S3-PS-26-28) Mon attention voulait toujours un petit peu s'égarer, mais je suis revenue tout de suite(CC- S3-PS-28-39)	
DETENTE	Relâchement du corps	Je me disais : « Oh là là, qu'est ce que ça fait du bien » pendant toute la séance. Il faudrait bien que je fasse ça tous les matins ou tous les soirs avant de me coucher ou avant de me lever, ça me ferait vraiment du bien. Non, ça m'a bien ...bien détendue(CC- S3-PS-22-24) là je ne pourrais pas euh...attaquer la marche vive, ou porter un truc lourd(CC- S3-PS-68)
	Détente de l'esprit	Comment tu te sens ?CC - Beaucoup mieux, parce que j'étais tellement énervée...(CC- S3-PS-19-20) Très agitée, euh...donc beaucoup moins maintenant(CC- S3-PS-56) , ça me vide, parce que...on peut dire ça, parce que, j'étais tellement énervée(CC- S3-PS-58) Il y a encore quelque chose qui reste de mon énervement, mais franchement, ça m'a, oui, ça m'a vidée(CC- S3-PS-59-60)
	Relation de détente corps - esprit	j'ai vraiment eu l'impression que la deuxième, c'était euh...Ça m'avait vraiment bousculée. Là ça m'a...Ça m'a détendue, ça m'a décontractée(CC- S3-PS-49-50) Je suis bien, mais je suis pas tonique(CC- S3-PS-71)
PERCEPTIONS	perception du corps	la deuxième (séance) était plus violente(CC- S3-PS-42) j'ai l'impression que ça m'avait euh...vraiment remuée, tu vois. Là, c'était...Oui, c'est sûr, c'était aussi un état d'esprit(CC- S3-PS-44-45)

	Perception de soi	j'ai pas confiance en moi(CC- S3-PS-85) c'est bien, parce que, quand même, ça me ...Ça m'a bien boostée. Je pense que ça va bien me booster, pour la journée qui était mal partie et qui va quand même aller mieux, je pense(CC- S3-PS-109-111)
	Perception de globalité	

CC – S3 -PP		
ATTENTION	Attention interne étroite	
	Attention interne large	Tu vois, jusqu'au ...dans mon truc, bien, bien concentrée, rien qui passe au dessus de la tête(CC- S3-PP-130) j'étais dans mon truc, vraiment, j'ai pas ...j'ai quasiment pas dévié pendant 18 trous. Le bonheur, quoi(CC- S3-PP-172-173) Laisse passer les bras, la routine et Sylvain. Voilà, c'est les 3 trucs que je me suis dit et sur tout le parcours(CC- S3-PP-323-324)
	Attention étroite externe	je joue par automatisme, mais je faisais pas trop attention à ce que je faisais. Et là j'ai super fait attention, bien fait attention, et ça a bien marché(CC- S3-PP-159-160)
	Attention large externe	c'est de retrouver cette concentration hyper top, cette confiance(CC- S3-PP-370-371)
	Sauts de l'attention	je sentais que je commençais à déconner, tu vois, dans ma tête, à m'éparpiller, et à chaque fois, je me disais : tu as dit à Sylvain que tu... Tu as dit que tu faisais attention. Ah non, mais c'était ça ! Que tu faisais attention à ce que tu faisais, et euh...bon. Et puis en fait, sur le retour, je joue 1(CC- S3-PP-135-138) Et là, c'était 5 secondes, et je fermais le tiroir, et je revenais dans mon truc, tu vois(CC- S3-PP-245-246)
	Troubles de l'attention	Les mauvais coups, je les ai pas vécu trop mal(CC- S3-PP-289) je me suis dit : t'es ...Comme la 1 ^{ère} fois, t'es une grosse nulle, ça va pas ? c'est ... non, non. J'ai dit : bon ,bah , ok. Mais voilà, quand je suis passée sur le 9, t'es à +6, bon, je me suis dit : l'autre jour tu étais à +8, t'as fait zéro sur le retour. C'est pas grave, t'es cap', il y a des trous à birdie sur le retour, tu peux faire, donc, j'ai pas euh...non, non, j'ai pas catastrophé, j'ai tout à fait relativisé, j'ai très vite zappé(CC- S3-PP-293-297)

TECHNIQUE DE GOLF	Technique des coups	Je fais un premier putt pas terrible, un deuxième putt, long à faire, en pente. Et je m'applique. Complicé, là, je me dis : je m'applique(CC- S3-PP-148-150) je me suis rendue compte que je pouvais, et donc mes approches, c'est ça qui me manquait, c'est de me dire : surtout tu fais bien attention où tu dois mettre ta balle, où elle doit rebondir. Et ça, depuis 2 mois que j'essaye de le faire, je faisais n'importe quoi(CC- S3-PP-155-157) au niveau technique, ce que je me suis aperçue, c'est qu'à un moment donné, c'est à partir du trou 6, c'est : laisse passer les bras(CC- S3-PP-321-322)
	Routine	Après tout, voilà, je vais devant, je vais derrière, je me concentre. Et le putt qui rentre(CC- S3-PP-152) j'ai pris beaucoup plus de temps(CC- S3-PP-340) le 1 ^{er} truc, c'était la ligne, vraiment le club dans l'alignement de là où je voulais mettre ma balle. Et après, sur la deuxième partie, c'était : laisse passer les bras. Relâche et enfin laisse passer les bras. (CC- S3-PP-352-354)
	Entre les coups	Mais non, j'ai intériorisé, et puis, Je suis pas non plus...Euh, je me suis pas étendue(CC- S3-PP-300-301)
	Score, performance et attention	je dirais les 5-6 premiers trous, je les ai bien gérés, je me suis pas éparpillée(CC- S3-PP-128-129) je sentais que je commençais à déconner, tu vois, dans ma tête, à m'éparpiller, et à chaque fois, je me disais : t'as dit à Sylvain que tu... Tu as dit que tu faisais attention. Ah non, mais c'était ça ! Que tu faisais attention à ce que tu faisais, et euh...bon. Et puis en fait, sur le retour, je joue 1(CC- S3-PP-135-138) J'ai joué 7. Et mon meilleur score, c'était 8. En compétition(CC- S3-PP-140) je joue par automatisme, mais je faisais pas trop attention à ce que je faisais. Et là j'ai super fait attention, bien fait attention, et ça a bien marché(CC- S3-PP-159-160)
	Stratégie	Je ne me disais pas : approche ta balle du trou, (tu vois sur le 15, ma balle était très loin), c'était pas approche-toi, c'était : vas-y, rentre(CC- S3-PP-266-268) Oui, c'était : attaque et rentre. Pas : mets toi dans la zone du trou. Ce que je me dis habituellement, tu vois, c'est : allez, approche-toi, et puis, là, tu feras bogey, ce sera pas mal, bogey, sur celui-là. Là, c'était : vas-y(CC- S3-PP-270-272) Ça je me souviens très bien sur le 15, c'est ce que je me suis dit. C'est : vas-y(CC- S3-PP-286)
DETENTE	Relâchement du corps	Relâchée, parce que le sentiment de fatigue, d'épuisement, bah c'est vraiment arrivé sur le 18(CC- S3-PP-330-331) Relâchée, pas de coup heurté, pas de coup refait, euh...Non, oui, vraiment très bien(CC- S3-PP-332-333)
	Détente de l'esprit	Je me suis dit : je ne vais pas pouvoir avancer, si ça me fait comme d'habitude, mais pas du tout, j'étais bien. Moins énervée, bien(CC- S3-PP-121-122)

	Relation de détente corps - esprit	Je me serais presque allongée sur les fauteuils, tu vois, j'avais envie de ça, mais vraiment, physiquement et mentalement, épuisée(CC- S3-PP-219-220)
ETATS D'ESPRIT	Confiance Défiance	Enfin voilà, je me suis dit : aujourd'hui, il ne peut trop rien m'arriver(CC- S3-PP-153-154) SL- Ça t'a donné confiance ?CC - Ah oui(CC- S3-PP-302-303) c'est quand même une bonne question de savoir si je me suis étendue ou pas sur les bons coups et les mauvais coups dans les bons comme les mauvais, oui, les bons, je me suis dit : bon, ben oui, t'es...c'est clair, c'est bien mais passe au trou suivant(CC- S3-PP-306-308) ça m'a hyper donné confiance (CC- S3-PP-337)
	Motivation	faut que tu fasses attention et que tu as décidé qu'il fallait euh...Jouer moins vite et bien prendre ton temps, Aujourd'hui, tu le fais, tu essayes(CC- S3-PP-123-125) ce que je veux essayer de faire, c'est renouveler ça dans cet état de concentration. Pour moi, c'était top, quoi(CC- S3-PP-232-233) Je marchais la tête haute, j'étais décidée, j'étais volontaire(CC- S3-PP-336-337) je me suis dit : t'es ...Comme la 1 ^{ère} fois, t'es une grosse nulle, ça va pas ? c'est ... non, non. J'ai dit : bon ,bah , ok. Mais voilà, quand je suis passée sur le 9, t'es à +6, bon, je me suis dit : l'autre jour tu étais à +8, t'as fait zéro sur le retour. C'est pas grave, t'es cap', il y a des trous à birdie sur le retour, tu peux faire, donc, j'ai pas euh...non, non, j'ai pas catastrophé, j'ai tout à fait relativisé, j'ai très vite zappé(CC- S3-PP-293-297)
	Heureux Malheureux	j'étais contente(CC- S3-PP-162) J'étais contente de moi. Voilà, ça a duré(CC- S3-PP-214-215) Ah, c'était intérieur. C'était intérieur, mon putt sur le 15(CC- S3-PP-299)

Tableaux d'analyse classificatoire AH

AH - S1		
AH - S1 - S et AH - S1 - PS		
ATTENTION	Attention au corps	je ressens des petites choses au niveau de la main (AH - S1 - S - 43) je suis bien(AH - S1 - S - 53)
	Attention au psychisme	
	Attention au geste thérapeutique	une fois ou deux, une fois ou deux. Je suis resté dans l'attention, quoi(AH - S1 - PS - 96) j'ai pas pensé à autre chose. Une ou deux fois, j'ai peut-être pensé à un truc, mais c'est vite revenu(AH - S1 - PS - 104 -105)
	Attention à l'environnement extérieur	J'ai essayé d'être vigilant AH - S1 - PS - 91) J'ai essayé, globalement d'être là...mais globalement, je ne suis pas parti vers d'autres pensées(AH - S1 - PS - 93-94)
DETENTE	Relâchement du corps	Détendu(AH - S1 - S - 55)
	Détente de l'esprit	je suis calme(AH - S1 - PS - 109)
	Relation de détente corps - esprit	je me sens calme, bien, reposé(AH - S1 - PS - 111)
PERCEPTIONS	perception du corps	le dessus de la main(AH - S1 - S - 45) c'est chaud(AH - S1 - S - 49) Quand tu as tiré un peu sur les bras, j'avais des petites tensions au niveau cervical(AH - S1 - S - 57) tibia gauche(AH - S1 - S - 59) Ça tourne ?- Un petit peu(AH - S1 - PS - 70-71) Détendu(AH - S1 - PS - 75) J'ai pas senti grand-chose(AH - S1 - PS - 101)
	Perception de soi	
	Perception de globalité	

AH - S1 -PP		
ATTENTION	Attention interne étroite	je fais attention au positionnement de mon corps(AH – S1 – PP – 286)
	Attention interne large	pas de fatigue(AH – S1 – PP – 211)
	Attention étroite externe	Je sentais bien que mes mains ça n'allait pas. Mais je ne me suis pas affolé, et puis j'ai mis ça, ça a marché une fois(AH – S1 – PP – 152-153) Je fais attention au départ de mon club(AH – S1 – PP – 285) Je fais attention à bien regarder ma balle(AH – S1 – PP – 285-286) je fais attention au positionnement de mon corps(AH – S1 – PP – 286)
	Attention large externe	
	Sauts de l'attention	Si, je pense à deux trucs des fois(AH – S1 – PP – 245)
	Troubles de l'attention	
	Technique des coups	J'ai retrouvé des trucs(AH – S1 – PP – 141) j'ai retrouvé un geste que euh...Avec un bois, que je n'avais pas depuis un paquet de temps(AH – S1 – PP – 148 - 149) Non, sur la position des mains, sur le...J'ai vraiment... J'ai vraiment...Parce que je sentais que ça n'allait pas(AH – S1 – PP – 267-268) Non, sur la position des mains, sur le...J'ai vraiment... J'ai vraiment...Parce que je sentais que ça n'allait pas(AH – S1 – PP – 267-268)
TECHNIQUE DE GOLF	Routine	
	Entre les coups	J'ai pas trop réfléchi entre les trous(AH – S1 – PP – 211-212) entre chaque coup, on réfléchit toujours à ce qu'on a fait avant, pourquoi ça a été, pourquoi ça a pas été bien, ce qu'il faut faire pour que ça aille mieux, ce qu'il faut reproduire(AH – S1 – PP –299-300)
	Score, performance et attention	
	Stratégie	même position, même sensation, même geste et, bon, il est bien reparti. Il y avait longtemps(AH – S1 – PP – 158)
	Relâchement du corps	
DETENTE	Détente de l'esprit	je ne suis pas senti perturbé, pas perturbé, même si ça n'était pas terrible au départ. J'ai cherché des solutions(AH – S1 – PP – 143-144) . Comment est ce que tu as vécu les mauvais coups et les bons coups ? Calmement(AH – S1 – PP – 194-195)
	Relation de détente corps - esprit	j'ai trouvé que j'enchaînais bien mes trous, j'étais bien. J'étais bien, pas fatigué(AH – S1 – PP – 236-238) pas senti de fatigue, pas trop gambergé(AH – S1 – PP – 240)

	Confiance Défiance	confiance, oui. Je te dis, j'ai dit : "Tiens, il y a longtemps que je l'ai pas réussi." et puis, donc derrière, j'ai retesté un peu, puis j'ai repris mon bois, j'ai ... derrière, encore, j'ai essayé une 3ème fois, et puis je l'ai tapé, vraiment en confiance, quoi(AH – S1 – PP – 165-167) . Mais le fait de réussir ce geste-là, enfin le geste des départs, m'a mis en confiance(AH – S1 – PP – 183-184)
ETATS D'ESPRIT	Motivation	je me suis énervé une ou deux fois, mais disons que j'ai surtout cherché à m'améliorer(AH – S1 – PP – 197-198)
	Heureux Malheureux	Je suis assez content(AH – S1 – PP – 149) Moi, en jouant très mal, moi, j'étais bien, j'étais content(AH – S1 – PP – 254) J'ai retrouvé des trucs, donc c'est bien(AH – S1 – PP – 257)

AH – S2

AH – S2 – S et AH – S2 - PS

ATTENTION	Attention au corps	les pectoraux(AH-S2-S-20) le thorax(AH-S2-S-20) les pectoraux les côtes(AH-S2-PS-57)
	Attention au psychisme	
	Attention au geste thérapeutique	... Ça m'a plus marqué.- Tu étais plus vite dedans ?- Voilà, plus vite dedans(AH-S2-PS-60-62) j'ai suivi mais c'est vrai que des fois tu penses(AH-S2-PS-69) c'est vrai que je suis parti 4,5 fois(AH-S2-PS-74)
	Attention à l'environnement extérieur	
DETENTE	Relâchement du corps	Détendu(AH-S2-S-16) Là je me sens bien, détendu reposé(AH-S2-PS-29) je me sens reposé(AH-S2-PS-39) Je suis tendu au niveau du visage encore(AH-S2-PS-45) je me sens relâché, donc c'est bien pour le golf. Surtout au niveau du haut du corps(AH-S2-PS-104)
	Détente de l'esprit	calme(AH-S2-PS-94)
	Relation de détente corps - esprit	Il y a eu un temps de la séance où j'ai senti que je me posais, et puis après, je suis bien, je suis reposé(AH-S2-PS-86-87)
PERCEPTIONS	perception du corps	J'ai senti que je me détendais(AH-S2-S-20-21) le faciès(AH-S2-PS-43) Il y a une différence entre le visage et l'ensemble du corps(AH-S2-PS-47) il y a un paradoxe entre le corps qui est bien et le visage qui reste tendu(AH-S2-PS-52-53) je sens que le visage est fatigué, par rapport au reste du corps(AH-S2-PS-112-113)
	Perception de soi	Je suis bien(AH-S2-PS-41)
	Perception de globalité	

AH – S2 -PP

ATTENTION	Attention interne étroite	
	Attention interne large	j'étais bien(AH-S2-PP-249)

	Attention étroite externe	Une ou deux fois, où je me suis dit, une fois, entre autres, je me suis dit : « Faut pas que je loupe le coup, là » et je me suis dit : « Attends, faut pas penser à ça. Ça commence à bien faire. Faut que je joue. (AH-S2-PP-289-291) Oui, je me suis recentré vite. Et à la fin aussi, sur les deux derniers trous, entre autres, parce que comme j'étais sur une bonne série, je me suis dit : « Si je fais triple et triple, je suis là, non, pense pas à ça non plus(AH-S2-PP-293-295) en général, je suis focalisé dessus(AH-S2-PP-340) c'est sur ce que j'ai à faire(AH-S2-PP-342) Sur le positionnement du corps, sur la technique. Le regard sur la balle(AH-S2-PP-344) Peut-être trop(cartésien), des fois, je suis très concentré(AH-S2-PP-350)
	Attention large externe	J'ai essayé de ...D'être bien attentionné(AH-S2-PP-214) je me disais que j'étais bien parce qu'il n'y avait pas de vent, temps agréable, c'est l'automne, les couleurs sont belles. Beau parcours, bien vert(AH-S2-PP-249-251)
	Sauts de l'attention	Je me suis énervé sur les mauvais(AH-S2-PP-184) il y a une fois où je me suis dit : « Tiens, là t'étais pas...T'étais pas concentré, quoi(AH-S2-PP-215-216)
	Troubles de l'attention	
TECHNIQUE DE GOLF	Technique des coups	Techniquement, bien sur le bois, comme la dernière fois(AH-S2-PP--155) j'ai retrouvé mon bois. Donc j'étais content(AH-S2-PP--157) j'ai pas retrouvé les sensations sur mes fers. Alors que je suis pas loin, je dois pas être loin. Je mets tout à gauche, encore. Je pars beaucoup à gauche. Donc sur le deuxième neuf trous, j'ai quand même essayé de trouver des solutions pour corriger ça, quoi. Et c'est venu un petit peu (AH-S2-PP-164-166) Peu de sensations sur les approches, soit trop court, soit trop long, et puis putting, rien d'extraordinaire. Pas très mauvais, mais rien d'extraordinaire(AH-S2-PP-172-173) J'ai senti des trucs où j'étais mieux(AH-S2-PP-189)
	Routine	au niveau de l'attention, oui, mais c'est un effort de...Concentration. Après, dans les rituels, je garde ce que j'ai décidé(AH-S2-PP-323-324)
	Entre les coups	Je pense quand même souvent après mon coup,je pense souvent à ce que j'ai fait, et à ce que je dois faire. Après, j'essaye de penser à autre chose(AH-S2-PP-208-209) Après le coup, si tu veux, je me dis : « Tiens, faut que je fasses ça(AH-S2-PP-240) Corrige ça, ça, ça n'a pas été. Pense à faire ça. Après je marche et puis je me relâches. Après, arrivé, je dis : « Bon, allez, reconcentres-toi, reprends de l'attention(AH-S2-PP-243-244) après le coup, je suis resté dedans(AH-S2-PP-354-355)

	Score, performance et attention	J'ai joué 30, par rapport à la dernière fois, c'est un peu mieux(AH-S2-PP-123-124) . Donc, ça m'a pas perturbé plus que ça. Je me suis dit : « C'est le dernier, essaye de t'appliquer sur le dernier. Et puis du coup, j'ai pitché sur le green, j'étais content(AH-S2-PP-148-150) j'aurais pu me retrouver en presque... Sur 5 trous, en 5, pratiquement. Et puis après, j'ai eu un trou, je ne sais pas ce qui s'est passé(AH-S2-PP-178-180) – J'essaie de faire passer mes bras avant, dans la trajectoire, et ça, je trouve que je relâche bien. Ça part bien(AH-S2-PP-273-274)
	Stratégie	Il y a un truc, j'arrive à me souvenir de choses que j'ai apprises, assez facilement, je trouve. Je me dis : « Tiens, je l'ai vu, faut que je le mette en place. » – C'est des choses que tu pensais avoir oubliées, c'est ça ? – Oui. – Le fait de modifier ton attention, ça te rappelle des choses ? – Oui, je me souviens facilement de trucs, je sais pas, moi, comme regarder une cible, que j'ai lu ou qu'on m'a appris. Là, c'est des choses qui reviennent, j'ai constaté(AH-S2-PP-328-334)
DETENTE	Relâchement du corps	je trouve que je relâche pas mal mes coups, je suis bien relâché. Pas de problème physique. J'ai pensé à mon visage, quand même, à un moment donné. C'était encore un peu tendu(AH-S2-PP-262-264) Je sentais que le visage était tendu. Mais le corps, bien(AH-S2-PP-268) Je suis relâché, je suis bien. Physiquement(AH-S2-PP-271) C'est plus fluide, je trouve. Le geste est assez relâché, quand même. J'ai pas de problème physique particulier. Si, j'avais un point dans le dos(AH-S2-PP-277-278)
	Détente de l'esprit	Pas de préoccupations(AH-S2-PP-287)
	Relation de détente corps - esprit	Mais je me suis énervé sur quelques ... Parce que comme je sentais un mieux, quand je faisais des mauvais coups(AH-S2-PP-190-191) Comme la dernière fois, j'ai bien avalé les trous, j'ai bien avancé, physiquement bien(AH-S2-PP-211)
ETATS D'ESPRIT	Confiance Défiance	Je me suis dit : « Non, non, pense pas à ça, sois confiant, fais comme tu as l'habitude(AH-S2-PP-296)
	Motivation	j'avais envie de bien faire(AH-S2-PP-282) Oui, j'étais motivé, envie de bien faire. J'étais dedans, j'étais bien dedans, j'avais envie de faire mieux que la dernière fois, de m'améliorer(AH-S2-PP-284-285)
	Heureux Malheureux	J'ai fait 7 trous, j'ai fait bogey, double, double, bogey, bogey, bogey, bogey. Donc c'était bien(AH-S2-PP-129-130) J'étais content, une bonne série(AH-S2-PP-132) J'ai eu une bonne période(AH-S2-PP-134-135) J'étais dégoûté(AH-S2-PP-142) j'ai retrouvé mon bois. Donc j'étais content(AH-S2-PP-157)

AH – S3

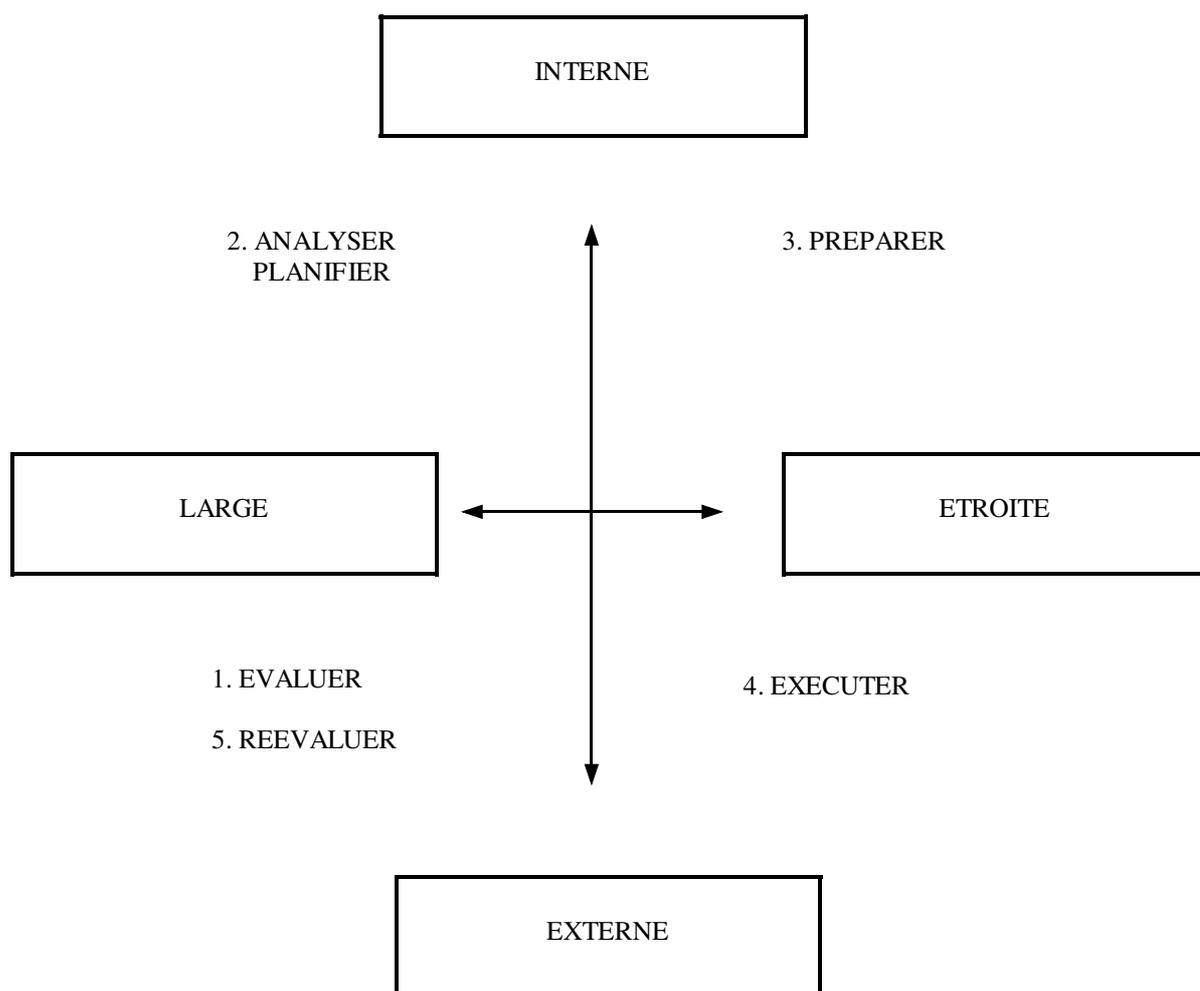
AH – S3 – S et AH – S3 - PS

ATTENTION	Attention au corps	
	Attention au psychisme	
	Attention au geste thérapeutique	Je suis resté, mais je pensais un peu à d'autres choses aussi(AH-S3-PS-51) ça m'a amené à être dedans à un moment donné, par rapport à la séance(AH-S3-PS-70-71) dans la manipulation, à un moment donné, j'y suis venu(AH-S3-PS-73)
	Attention à l'environnement extérieur	En arrivant, j'étais pas dedans(AH-S3-PS-74)
DETENTE	Relâchement du corps	Je me détends(AH-S3-S-9) Ça se relâche bien(AH-S3-S-15) je me sens détendu(AH-S3-PS-31)
	Détente de l'esprit	Par rapport à avant la séance ? – Je suis arrivé, j'étais speed(AH-S3-PS-32-33)
	Relation de détente corps - esprit	je suis calme, détendu(AH-S3-PS-61) je suis plus calme, je suis plus détendu, plus zen(AH-S3-PS-65)
PERCEPTIONS	perception du corps	Je me sens bien(AH-S3-S-17) je sens pas de choses particulières(AH-S3-PS-55)
	Perception de soi	Ça allait bien(AH-S3-PS-237)
	Perception de globalité	L'ensemble est relâché. Oui, l'ensemble, l'ensemble est relâché – Tu sens la totalité de ton corps relâchée ?– Oui, complètement. (AH-S3-PS-38-40)

AH – S3 -PP		
ATTENTION	Attention interne étroite	
	Attention interne large	
	Attention étroite externe	ça ne m'a pas trop perturbé(AH-S3-PP-101) Et puis après je me suis dit : « Bon, allez, prends les coups comme ils viennent(AH-S3-PP-103-104) Reprendre les coups, coup par coup. A chaque coup, me dire : « Bon, allez, ce qui s'est passé avant, c'est pas grave(AH-S3-PP-118-119) Trois mois à me dire : « Bon allez, bien me positionner. » (AH-S3-PP-120) Je ne me suis pas mis de pression. J'ai essayé de faire à chaque fois une routine qui soit bonne et... A chaque coup, quoi, à chaque coup. Y compris sur les approches, y compris sur les putts(AH-S3-PP-185-187) vraiment coup par coup(AH-S3-PP-191) J'ai surtout fait attention à mon...A bien me reconcentrer sur chaque coup(AH-S3-PP-246) Moi, j'ai constaté quand même, quand je regardais bien la balle, quand je pensais à la frapper, j'ai tendance vraiment à la cogner(AH-S3-PP-261-262) je fais attention à l'alignement de la tête de club. Je fais attention au positionnement de mes mains, parce que je pense que j'ai un problème là-dessus, à mon avis. Donc j'essaye de retrouver à chaque fois le même positionnement(AH-S3-PP-294-296) Le fait, aussi, de me dire : « C'est coup par coup.», ça aide aussi, quelque part(AH-S3-PP-308) je pense que je suis concentré sur mon coup, ma balle(AH-S3-PP-318)
	Attention large externe	Je refais un triple sur le fameux où je t'avais dit, il y a 15 jours : « Cette fois, si je suis bien placé, je vais ... » Je suis retombé dans le sable, quoi, comme l'autre jour. Dans le bunker, donc, je suis pas sorti, de nouveau(AH-S3-PP-94-96)
	Sauts de l'attention	dans le positionnement, me dire : « Bah, fais ça, parce que tu penses à un autre coup, et penses à te concentrer(AH-S3-PP-277-278)
	Troubles de l'attention	Je refais un triple sur le fameux où je t'avais dit, il y a 15 jours : « Cette fois, si je suis bien placé, je vais ... » Je suis retombé dans le sable, quoi, comme l'autre jour. Dans le bunker, donc, je suis pas sorti, de nouveau(AH-S3-PP-94-96)
	TECHNIQUE DE GOLF	Technique des coups

	Routine	le fait de chercher à être bien positionné sur la balle, à bien fixer la balle, je pense que je l'ai bien retapée(AH-S3-PP-146-147) Je te dis, comme la dernière fois, trois trucs : back swing, voilà, bien être sur la balle et puis sortir, parce que ça aussi je ne pense pas à sortir. Je ferme et puis je vais à gauche(AH-S3-PP-156-157) Je regarde déjà la direction, je me mets derrière la balle. Après, je pose mon club, enfin bon , voilà. Je ...Après je mets le dos plat, je fléchis un peu les jambes, dos plat(AH-S3-PP-281-283)
	Entre les coups	Entre les deux coups, me dire : « Ben voilà, c'est pas grave, allez, va te reconcentrer sur le suivant, et puis repositionne-toi. » Et ça, c'est bien le fait de me dire : « Bon allez, chaque coup est nouveau. » Eh bien, ça me permet de bien me reconcentrer sur le positionnement(AH-S3-PP-166-168) je peux sortir, penser à autre chose, mais pour moi, c'est pas grave, et de me dire que de toutes façons, bon voilà, le coup suivant, c'est un nouveau coup, je ne pense pas aux suites(AH-S3-PP-179-181) Entre les coups, déjà, je me dis : « Bon allez, on pense à ça. » Et puis, c'est sur mon positionnement(AH-S3-PP-274-275)
	Score, performance et attention	J'ai joué 29. J'ai joué 16 et 13. Avec un triple sur le dernier, donc j'étais à 10 sur le retour. Pas mal(AH-S3-PP-106-107) ça me permet de réfléchir à cette idée d'attention pendant le...Enfin de rester concentré(AH-S3-PP-332-333)
	Stratégie	J'ai fait quelques erreurs stratégiques, un coup de pitch alors que j'aurais dû jouer le sand wedge, ça a été vraiment trop loin(AH-S3-PP-147-148)
DETENTE	Relâchement du corps	
	Détente de l'esprit	Pas trop d'énervement. Pratiquement pas du tout(AH-S3-PP-163)
	Relation de détente corps - esprit	-Ton geste, ton swing, il était comment ? – Je pense que je ne me posais pas trop de questions, quoi. Donc, assez délié (AH-S3-PP-144-145)
ETATS D'ESPRIT	Confiance / Défiance	J'ai fait quelques erreurs stratégiques, un coup de pitch alors que j'aurais dû jouer le sand wedge, ça a été vraiment trop loin(AH-S3-PP-147-148)
	Motivation	ça m'a bien aidé, ça, je trouve. Bien aidé. De dire : « Bon allez, ça c'est bon, c'est passé, c'est pas grave, c'est bon, c'est bon, c'est bien(AH-S3-PP-268-269)
	Heureux / Malheureux	Ça a été, bon, pas une super perf, mais je ne suis pas mécontent de mon jeu(AH-S3-PP-90) je ne suis pas mécontent, franchement. J'ai retrouvé un peu de sensations(AH-S3-PP-124)

ANNEXE 4 – Schéma des modes de traitement de l'information (Nideffer)



ANNEXE 5 – Termes techniques de golf

- Aller : neuf premiers trous du parcours (trous 1 à 9).
- Approche : coup envoyant la balle sur le green
- Backspin : effet rétro donné à la balle de golf.
- Backswing : première partie du Swing, c'est la montée du club.
- Birdie : lorsque le total des coups joués pour finir un trou est d'un coup sous le par.
- Bogey : lorsque le total des coups joués pour finir un trou est d'un coup au dessus du par.
- Bois : club utilisé pour les coups longs.
- Bunker : obstacle de parcours rempli de sable.
- Chemin du club : sens et alignement de la tête de club par rapport à l'axe du corps du golfeur au moment de la frappe.
- Club : canne composée d'un manche (shaft) et d'une tête, permettant de frapper dans la balle.
- Donné : lorsque la balle est à quelques centimètres du trou, le joueur peut être dispensé par son adversaire de jouer le dernier coup.
- Double-bogey : lorsque le total des coups joués pour finir un trou est de 2 coup au dessus du par.
- Down-swing : deuxième partie du swing, descente du club vers la balle.
- Drapeau : le trou est signalé sur le green par un drapeau au bout d'un mât.
- Draw : effet volontaire imprimé à la trajectoire de la balle , de la droite de la droite vers la gauche pour un joueur droitier, ou de la gauche vers la droite pour un gaucher.
- Drive : coup joué avec le driver ou n°1 au départ du trou.
- Driver : club qui a un angle (loft) le plus fermé, entre 8° et 11°, et qui permet les coups les plus longs.
- Étiquette : règles et usages définissant la conduite à tenir sur le parcours.
- Face du club : face antérieure du club qui vient frapper la balle.
- Fade : Effet volontaire imprimé à la trajectoire de la balle, de la gauche vers la droite pour un joueur droitier, ou de la droite vers la gauche pour un gaucher.
- Fairway : Zone tondue ras, séparant le départ du green. Jouer sur le fairway permet d'avoir un bon lie (manière dont repose la balle) et donc un coup plus facile à jouer.
- Fer : Club à tête en fer, qui va du 1 au 10, plus le lob-wedge, le pitch-wedge, le sand-wedge, du plus fermé au plus ouvert.
- Finish : dernière partie du swing, lorsque le joueur finit son mouvement.

- Green : surface tondu ras, avec une herbe très courte, sur laquelle se trouve le trou, et où l'on ne joue qu'avec le putter.
- Grip : position des mains sur le club.
- Handicap ou index : permet de situer le niveau de jeu d'un joueur en fonction de son score sur le parcours.
- Hook : Effet de la balle non contrôlé et non désiré, à la fin d'une trajectoire droite au départ. Effet vers la gauche pour un joueur droitier, la balle prenant l'effet lorsqu'elle perd de la vitesse.
- Hors-limites : Terrain situé hors du parcours et délimité par des piquets blancs. Si la balle atterrit dans cette zone, le joueur reçoit un coup de pénalité et la balle doit être rejouée à l'endroit où elle se situait initialement.
- Loft : angle d'inclinaison de la tête de club sur le manche. Sa valeur est comprise entre 8° à 66°.
- Par : nombre de coups fixé pour un trou en fonction de sa longueur. Il est toujours entre 3 et 5. Pour connaître le par d'un parcours, il suffit d'additionner tous les pars de tous les trous du dit parcours. A Maintenon, le par est de 70.
- Practice : aire d'entraînement.
- Pro : Professeur de golf, attaché au club.
- Pull : balle qui part directement à gauche sans effet, pour un joueur droitier.
- Push : balle qui part directement à droite sans effet, pour un joueur droitier.
- Putt : geste qui permet de rentrer la balle dans le trou, avec le putter.
- Putting-green : green d'entraînement.
- Retour : neuf derniers trous du parcours.
- Rough : herbe haute non tondu qui entoure le fairway.
- Rythme : tempo du swing.
- Shaft : manche du club.
- Slice : Effet de la balle non contrôlé et non désiré, à la fin d'une trajectoire droite au départ. Effet vers la droite pour un joueur droitier, la balle prenant l'effet lorsqu'elle perd de la vitesse.
- Slope : Indicateur évaluant la difficulté relative d'un parcours et permettant de corriger cette difficulté en rendant des coups au joueur en fonction de son handicap. Ce joueur aura donc toujours le même score stableford quel que soit le parcours.
- Socket : à l'impact, le joueur frappe la balle avec le talon du club. C'est un coup raté.
- Square : position de la tête du club qui doit être à l'équerre par rapport à la trajectoire vers l'objectif.
- Stableford : Formule de jeu où chaque trou rapporte un nombre variable de points selon la difficulté du trou et le handicap (l'index) du joueur. Cela permet d'égaliser les chances de chaque

joueur de remporter la partie, quel que soit son handicap.

- Stance : position initiale du joueur lorsqu'il se place face à la balle, pour jouer.
- Swing : geste technique effectué par le joueur avec son club pour envoyer la balle.
- Tee : ustensile permettant de poser la balle sur les départs, et d'en faciliter la mise en jeu en la surélevant.
- Timing : rythme du swing.
- Tolérant : club qui permet de réussir un bon coup, même si le geste technique n'est pas parfait. Ce sont en général des clubs ouverts.
- Toper : balle frappée avec le bas de la tête de club, sur le haut de la balle. La trajectoire est très basse, reste courte, la balle ne volant pas.
- Triple-bogey : lorsque le total des coups joués pour finir un trou est de 3 coup au dessus du par.

ANNEXE 6 – Calcul du handicap ou index

Pour les compétitions de classement, on utilise le comptage Stableford. Un joueur débutant démarre à l'index 54. Il a donc sur chaque trou 3 coups de plus que le par. Par exemple pour un trou de par 4, il aura 7 coups pour le réaliser. S'il fait 7, il marquera 2 points stableford, s'il fait 6, 3 points stableford, 8, 1 point stableford, et ainsi de suite. S'il joue dans son handicap, il marquera donc $18 \times 2 = 36$ points stableford. S'il joue mieux que son handicap de 3 coups, il marquera 39 points stableford. Son index descendra alors de 3, à 51. S'il réalise une contre-performance, son index ne bougera pas.

Ensuite, selon la catégorie du joueur, on applique un coefficient de baisse (ou de hausse si le joueur réalise une contre-performance). Une légère contre-performance est neutralisée par la zone tampon. Par exemple, un joueur qui est 15 de handicap et qui réalise 40 points stableford, joue 11, et voit son index descendre de 1,2, à 13,8.

(Tableau extrait du site de la fédération française de golf)

		PERFORMANCE	CONTRE PERFORMANCE	
Catégorie	Index	Coefficient de baisse	Zone tampon	Remontée
1	jusqu'à 4.4	- 0.1 par point au dessus de 36	35-36 pts Stableford	+ 0.1
2	de 4.5 à 11.4	- 0.2 par point au dessus de 36	34-36 pts Stableford	+ 0.1
3	de 11.5 à 18.4	- 0.3 par point au dessus de 36	33-36 pts Stableford	+ 0.1
4	de 18.5 à 26.4	- 0.4 par point au dessus de 36	32-36 pts Stableford	+ 0.1
5	de 26.5 à 36	- 0.5 par point au dessus de 36	31-36 pts Stableford	+ 0.2
6	de 37 à 54	- 1 par point au dessus de 36	non applicable	non applicable

ANNEXE 7 – Carte de parcours du golf de Maintenon



Repères	Blanc	Jaune	Bleu	Rouge	Coups reçus	Par
Slope	131	126	121	116		
SSS	70.0	69.0	70.7	69.0		
Trou						
1	353	333	298	298	7	4
2	365	332	319	287	3	4
3	378	346	325	266	1	4
4	332	332	273	273	15	4
5	330	330	290	222	13	4
6	317	317	247	247	9	4
7	177	177	112	112	5	3
8	261	261	237	237	17	4
9	307	307	280	280	11	4
Aller	2820	2735	2381	2222		35
1	150	140	125	110	8	3
11	277	237	234	234	16	4
12	355	355	300	300	4	4
13	508	470	445	410	12	5
14	199	170	155	135	2	3
15	376	348	319	290	6	4
16	130	130	95	80	1	3
17	238	238	218	218	16	4
18	499	499	466	442	14	5
Retour	2732	2587	2357	2219		35
Total	5552	5322	4738	4441		70

ANNEXE 8 – Les verbatims

1 **JLP - 1 : JLP première séance**

2

3 **JLP - S1 - S : Entretien pendant la séance**

4

5 JLP - Je n'ai jamais été dans les mains d'un masseur.

6 SL - Donc voilà. Je démarre l'enregistrement.

7 SL - Déjà, 2 questions : quand vous jouez au golf, comment est-ce que vous vous préparez
8 mentalement vis à vis de l'attention ? Est ce que vous avez une technique particulière ?

9 JLP - Je suis motivé, excité d'aller jouer, j'y vais pour m'occuper, je n'ai pas de préparation
10 particulière.

11 SL - Sur le parcours ?

12 JLP - Sur le parcours, non, je fais un petit peu de practice sur le putting green, assez rarement sur les
13 longs coups, et puis j'y vais. Quand je joue en amical, je me donne un coup d'essai aux départs et ça
14 s'arrête là.

15 SL - D'accord. Sur l'attention en elle-même, rien de particulier ?

16 JLP - Non, j'essaie de me concentrer, je n'ai pas une démarche mentale particulière.

17 SL - Vous allez fermer les yeux.

18 SL - Ça va ? Vous sentez ?

19 JLP - Hunhun (approbation)

20 SL - Vous sentez mes mains ?

21 JLP - Hunhun (approbation)

22 SL - Vous sentez le mouvement que ça fait ?

23 JLP - Hunhun (approbation)

24 SL - S'il y a quelque chose qui vous gêne, vous le dites.

25 JLP - Non pas du tout.

26 SL - Il ne faut pas hésiter ça doit être très....

27 SL - Vous sentez ce que font mes mains ?

28 JLP - Hunhun (approbation)

29 SL - Vous sentez dans votre épaule ? Quand on relâche c'est cranté.

30 JLP - C'est cranté ?

31 SL - Essayez de faire attention. Pas trop quand je viens là, mais quand je redescends.

32 SL - C'est plus par à-coups.

33 JLP - Ah oui, je n'avais pas ..

34 SL - Pas perçu ?

35 JLP - Non

36 JLP - Là je ressens comme une petite pression dans les phalanges.

37 SL - Alors que là elles sont ...? où sont mes mains ?

38 JLP - Elles sont sur l'avant-bras.

39 SL - On peut dire qu'en perception, ce n'est pas parce que j'ai mes mains à un endroit du corps que

40 la réaction n'est pas forcément au même endroit, elle peut être à un endroit différent.

41 JLP - Là c'est clairement entre les phalanges, dans les doigts.

42 SL - Ça va, jusque là ? ça se supporte bien ?

43 JLP - Oui

44 JLP - C'est dans mon bras que je ressens un petit peu ... Pas tendiniteux mais quelquefois je sens

45 cet avant bras gauche.

46 SL - A l'effort, il a tendance à ...

47 JLP - C'est celui qui travaille.

48 SL - Ça va ? Çous sentez ?

49 JLP - Hunhun (approbation)

50 JLP - Je ne sais pas si c'est lié, mais je ressens comme un petit fourmillement dans les poignets.

51 SL - Hunhun (approbation)

52 JLP - Je ne sais pas si c'est...

53 SL - C'est simple, il faut... Quand vous sentez, si vous avez envie de dire, vous dites. Après il n'y a

54 pas forcément des réponses à toutes les questions. S'il y a quelque chose que vous sentez qui vous

55 semble intéressant, n'hésitez pas.

56 JLP - C'est bon ?

57 SL - C'est bon.

58 JLP - C'est la dernière pression qui est la plus décontractante, les deux mains sur les pectoraux.

59

60

61

62

63

64 **JLP - S1 - PS : Entretien post-séance**

65

66 SL - Ça s'est passé comment ?

67 JLP - Très bien, très décontractant.

68 SL - Est ce que vous êtes plus global, plus présent ?

69 JLP - Oui, je pense que l'on prend conscience du ressenti, si c'est ce que vous appelez présent.
70 On a plus conscience, on a pris conscience de certaines relaxations, d'aide à la respiration à certains
71 moments. Là, c'est la position même des pressions sur les bras ou sur les tibias, on sent que cela
72 agit sur la détente du corps.
73 SL - Au niveau des appuis, comment vous sentez vous ?
74 JLP - Un petit peu déséquilibré tout de suite après, mais là bon ça y est.
75 SL - Juste après un petit peu déstabilisé ?
76 JLP - Juste après, oui, un petit peu dizzy comme on dit en anglais, un peu...
77 SL - Dizzy ?
78 JLP - Dizzy, dizzy, c'est à dire un peu étourdi, un peu ...
79 SL - Quand vous vous êtes relevé ça vous a un peu tourné la tête ?
80 JLP - Oui, oui, exactement. Mais légèrement, hein.
81 SL - Une seconde ?
82 JLP - C'est ça, deux trois secondes.
83 SL - Au niveau de la séance, est ce que vous pourriez me décrire les différents temps de la séance ?
84 Ça s'est déroulé comment, où est ce que j'ai mis mes mains ?
85 JLP - J'ai fait attention. J'ai fait attention dans les appositions des mains, en parallèle sur le haut des
86 pectoraux, sur la jointure épaules pectoraux, ensuite il y a eu des appositions asymétriques sur la
87 base du sternum, d'un côté puis de l'autre, puis il y a eu un passage au dessous des coudes et sur les
88 avant-bras, où j'ai ressenti quelques frémissements dans les phalanges. Puis des pressions sur le bas
89 des cuisses au dessus des genoux, puis des étirements sur les... Pas des étirements, des pressions sur
90 les tibias, et il y a eu aussi juste avant ou juste après des manipulations au niveau des hanches,
91 d'abord symétriques puis asymétriques. Et un retour au niveau des bras aussi, à la fin.
92 SL - Est ce que vous avez eu l'impression d'être attentif de manière continue, ou est ce qu'il y a
93 eu des moments où vous étiez un peu ailleurs, parti et revenu...
94 JLP - Non, j'ai été attentif à ce qui se passait et à la suite des mouvements des manipulations que
95 vous faisiez.
96 SL - Au niveau de... psychiquement, vous étiez comment ? Est ce que vous étiez apaisé, tendu ?
97 Préoccupé ?
98 JLP - Non, j'étais détendu et je ressentais un certain bien-être de certaines manipulations. Je sentais
99 que ça me faisait du bien et dans la respiration et la décontraction.
100 SL - Par rapport à avant la séance ? Est ce que ça a été différent ou est ce que vous étiez déjà
101 très détendu ?
102 JLP - J'ai ressenti une décontraction additionnelle.

103 SL - Est ce qu'il y a autre chose que vous auriez senti ou qui vous aura traversé l'esprit ?
104 JLP -Non, je me suis dit simplement que j'ai eu deux massages dans ma vie un il y a 25 ans ou 22
105 ans sur une plage de Thaïlande, par une bonne dame qui m'avait cassé complètement, et puis quand
106 je travaillais en Chine il se trouve que la sœur de mon associé a un grand cabinet de coiffure détente
107 massage et compagnie et que j'avais eu un ou deux massages de détente là aussi, c'est tout ce qui
108 m'est passé par la tête. J'étais décontracté, tranquille, bien.

109 SL - Merci

110 JLP - Sur l'attention je n'ai pas grand chose à dire, j'ai fait attention à ce que vous faisiez.

111 SL - Plus vous allez avancer plus vous allez vous dire « bah oui ça effectivement » ...Ça va se
112 rajouter et petit à petit vous allez enrichir votre perception. C'est aussi l'intérêt pédagogique quand
113 on fait ça c'est à dire qu'on permet à la personne d'accéder à des informations qu'elle n'aurait pas
114 eu habituellement, parce que justement elle s'enrichit au fur et à mesure.

115

116 **JLP - S1 - PP : Entretien post-parcours**

117

118 JLP - En fait, un golfeur n'a pas besoin de prendre des notes, parce que sur les 80 coups, 85 coups
119 joués, généralement on se souvient de chacun d'eux.

120 SL - 85, c'est pas mal...

121 JLP - Ouais non, mais je...Alors, c'est marrant parce que je me suis pris la tête avec cette
122 expérience, et je n'ai euh...Je n'ai jamais eu de caps aussi dramatiques entre les mauvais coups et
123 les très bons coups.

124 SL - Oui.

125 JLP - Et quand je faisais de très bons coups, j'avais un moment de vide derrière où je perdais mon
126 swing, mon attention, ma concentration, et je faisais une catastrophe derrière.

127 SL - D'accord. Quasi systématiquement quand c'était des bons coups ?

128 JLP - Ecoutez, sur le 1 et le 2 je fais des pars. Normalement, moi, je joue 1 au dessus du par, avec
129 mon handicap à 16.

130 SL - D'accord.

131 JLP - Et donc je fais 4,4. Sur le troisième je fais 8. Je prends 4 coups, vous voyez ? Ensuite je refais
132 un par, je prends deux coups, je fais un bogey, un au dessus du par, je fais le par, je fais le par, et je
133 reprends un mauvais coup derrière. Vous voyez ce que je veux dire ? Et cette idée de contrôle de
134 mon attention, je l'avais quelque part dans la tête, et ça m'obsédait un petit peu.

135 SL - D'accord.

136 JLP - Vous voyez ce que je veux dire ? Et pour le retour, je fais bogey, bon c'est bon, un très bon

137 par, ensuite un double. Je fais un birdy sur un par 5 qui est très difficile, ensuite un par sur un 4 qui
138 est très... Un 3 qui est très difficile. Et ce 15 je fais 7, c'est à dire je fais un des plus beaux drives
139 que j'ai jamais fait.

140 SL - Le 15, en plus il n'est pas...

141 JLP - C'est un 4, un par 4. J'adore ce trou. Je suis à 100m du drapeau, c'est à dire j'ai fait un drive
142 de 240-250m, et je mets deux balles ratées.

143 SL - Dans l'eau à gauche ?

144 JLP - Topées dans l'eau à gauche. C'est curieux. Donc il y a eu, il y a eu ce, ce...

145 SL - Il y a vraiment des dents de scie. par rapport à d'habitude ?

146 JLP - J'ai senti que j'avais plus de souplesse dans mon jeu et moins de forcé. J'ai fait de très beaux
147 coups, et j'ai senti que ces erreurs c'est des choses que je fais pas ...

148 SL - C'est à dire que le fait d'avoir fait des très beaux coups, ça... Est ce que c'est...?

149 JLP - C'est le fait de penser à ce...A notre réunion du matin me focussait là-dessus, et ça a eu un
150 effet pervers, c'est à dire que ça eu un effet positif à certains moments et ça a eu un effet plus
151 dramatique derrière, vous voyez ce que je veux dire ? Le 8, là, je dois.... Le 3, pour vous donner un
152 exemple, le 3 en dogleg au dessus du lac, je pars d'ici.

153 SL - Ce n'est pas un trou facile.

154 JLP - Normalement, quand on se met au milieu, on est très bien. Je balance un drive avec beaucoup
155 de souplesse et je la met sous les arbres complètement derrière.

156 SL - Donc trop bien, un trop beau coup.

157 JLP - J'ai jamais mis une balle aussi longue sur ce trou. Je suis sous les arbres. Ayant fait par sur le
158 1 et par sur le 2, je pense que je vais y arriver et j'essaye de passer sous les branches. Je prends une
159 branche, je reste sous les arbres. Je veux me recentrer, je tape trop fort, je mets ma balle dans l'eau
160 en face. Je droppe, ça fait 4, et je mets ma balle dans le bunker à droite. Ensuite je fais une bonne
161 sortie de bunker et 2 putts, je prends un 8, alors que...

162 SL - En fait, c'est pas le drive, c'est pas la sortie de bunker, c'est l'arbre.

163 JLP - C'est pas la qualité du premier coup, c'est que j'ai fait un trop...Un coup trop souple.

164 SL - Un trop beau coup.

165 JLP - Un trop beau coup, et ensuite...

166 SL - Parce que 20m de moins, il n'y a pas les arbres.

167 JLP - Je me sentais en confiance. Vous savez, on commence une partie, on commence par 2 ou 3
168 pars, et on se dit « ça y est, c'est aujourd'hui que ça va arriver » quoi. Et puis, et puis, non !

169 SL - C'est ce qui est terrible dans le golf.

170 JLP - Pour revenir à notre sujet, oui vraiment c'est ... Alors, une chose aussi, j'y suis allé à

171 reculons. Je suis allé manger un hot dog, un hamburger à Hanches hier midi pour pas m'embêter ici,
172 et au retour, j'étais quasiment sur le chemin du retour ici, et je me suis dit : « Non, c'est trop con. Tu
173 vas pas passer l'après midi devant la télé à regarder encore les jeux olympiques. Je vais quand
174 même aller jouer au golf. » Mais il faisait un vent frais hier et pas très ensoleillé. Il faisait frais et j'y
175 suis allé un petit peu ... Alors, ça démarrait bien, ça démarrait bien. Ensuite, j'ai rattrapé quelques
176 amis du golf, on a joué quelques trous ensemble, après j'ai continué tout seul. Mais j'étais pas trop
177 dans le truc, j'y étais un peu allé euh...Vraiment pour faire quelque chose après notre session du
178 matin, vous voyez ce que je veux dire ?

179 SL - D'accord. Plus par obligation que par plaisir.

180 JLP - J'y suis allé de bon coeur, mais je n'y suis pas allé ...

181 SL - Motivé ?

182 JLP - Enthousiaste, à cause du temps, parce que c'était frais. Voilà, pour remettre un peu les choses
183 en perspective. J'ai quand même fait 6 pars et 2 birdies hier. Donc j'ai fait une belle partie, mais j'ai
184 eu... Il y a eu de bons effets, il y a eu une application certainement, que j'ai pu noter sur certains
185 mouvements, et puis à coté de ça, il y a eu des contre-coups.

186 SL - On va le voir en détail. Alors, techniquement parlant c'était comment ? C'était bien ?
187 C'était ...?

188 JLP - Techniquement, encore une fois, j'ai faitJ'ai eu des moments d'absences caractérisées,
189 c'est à dire je perdais mon swing complètement.

190 SL - Il y a des moments où nous n'avez pas réussi à... Quelque part, à convoquer des conditions
191 favorables pour l'attention pour techniquement être prêt à jouer un ...

192 JLP - Oui certainement que j'ai manqué d'attention et j'ai commencé à perdre pied à un certain
193 moment, et mon mouvement était mauvais, quoi, c'était...Ça n'allait plus.

194 SL - Techniquement ça n'allait pas ?

195 JLP - Techniquement ça n'allait pas. Alors, au départ, c'est tactiquement on force un peu la dose
196 parce qu'on croit qu'on va réussir. Et quand on rate un truc pareil, c'est que ça se ressent
197 techniquement derrière dans la qualité du swing.

198 SL - C'est sur la constance en fait.

199 JLP - ah oui alors. la constance je vous dis. Au 3, au 5, au 9, au 9 je suis devant la rivière en 1 coup,
200 je mets une balle dans l'eau devant. Encore une fois.

201 SL - Le 9 c'est pas si large.

202 JLP - Au 8, je fais le plus beau drive que j'ai jamais fait, je suis à 10m du green, sur le 8, en 1 coup.

203 SL - Au 8 ?

204 JLP - Je suis à 10-12m. d'ailleurs, il y avait des garçons devant que je connais, qui m'ont dit de

205 jouer, et en arrivant ils m'ont dit : « Quel swing ! Quel drive machin truc, etc... ». Donc, j'ai réussi,
206 là. Le 9, j'ai réussi le 1^{er} coup, et j'ai un 90m pour aller au drapeau, et je me mets la balle dans
207 l'eau, en topant la balle.

208 SL - Alors que ce n'est pas si terrible.

209 JLP - Alors que non, non. C'est là où il y a eu de l'incohérence, de l'inconsistance dans mon
210 attention, dans mon jeu. Tactiquement, quelques erreurs et techniquement des moments d'absence.

211 SL - Comment est ce que vous avez vécu les mauvais coups ?

212 JLP - Mal.

213 SL - Mal ?

214 JLP - Ben ouais, bien sûr.

215 SL - Et les bons ?

216 JLP - Bon, euh... On se sent très bien, on se sent très bien, surtout quand on fait quelques coups
217 comme j'en avais rarement fait. Mais euh... C'est curieux d'ailleurs... J'ai senti beaucoup plus de
218 souplesse dans mon swing et la balle portait plus loin. Et alors les mauvais coups, là je...

219 SL - Parce que quelque part, il y a une forme d'incompréhension en plus.

220 JLP - Oui, parce prendre un 8 sur le 3, c'est dire : « Bon le score de la partie est foutu. » Donc il y a
221 le système strokeplay, c'est à dire que vous comptez tous les coups, où j'ai 16 de handicap et là
222 prendre 4 coups sur un trou, c'est une catastrophe. Et en stableford, j'ai réussi à faire 37 ou 38
223 points quand même, mieux que le handicap, parce que j'ai, encore une fois, j'ai eu des trous
224 dramatiques mais j'ai quand même fait 7 pars et 2 birdies.

225 SL - Sur l'ensemble de la partie c'est plutôt...

226 JLP - Sur l'ensemble de la partie j'étais pas mécontent à la fin, mais je regrettais ces erreurs
227 monumentales.

228 SL - Qui ne sont pas habituelles.

229 JLP - Non, c'est plus... plus... plus beaucoup. Donc alors, est ce que c'était le climat, est ce que
230 c'était le vent, est ce que c'était le fait de penser à cette session ...

231 SL - On ne peut pas trop la donner comme ça.

232 JLP - Non.

233 SL - C'est intéressant parce que finalement vous vous focalisez surtout sur ce qui est mauvais.

234 JLP - Oui, ce qui est bon, on se dit : « bon ben, on va faire un bon score, on va battre son handicap,
235 on va faire une partie agréable. » Et puis, quand on fait des erreurs comme celles d'hier on veut
236 rentrer à la maison, quoi.

237 SL - Et les trajets entre les coups, ça s'est passé comment ?

238 JLP - Sans perte de temps. J'ai joué en moins de 3 heures, 2 heures 45, donc, sauf 2 ou 3 trous que

239 j'ai joué accompagné, j'allais à un bon rythme et évidemment, on rumine ce qu'on vient de faire,
240 soit dans le bon, soit dans le mauvais coté de la chose.

241 SL - Vous êtes toujours dans le coup précédent et pas dans le suivant, c'est ça que vous voulez
242 dire ?

243 JLP - Euh, il y a un peu des 2.

244 SL - Un peu des 2 ?

245 JLP - Si ça a été bon, on est dans le suivant.

246 SL - D'accord.

247 JLP - Si c'est mauvais, on rabâche l'erreur passée.

248 SL - Les routines avant chaque coup, vous avez euh... Il y a eu quelque chose de modifié ? Est ce
249 que vous avez ...

250 JLP - J'étais, je pense, j'étais un peu plus concentré sur ma décontraction aux départs.

251 SL - D'accord . c'était une décontraction ...

252 JLP - ...Physique.

253 SL - Mentale ?

254 JLP - Et mentale un peu aussi.

255 SL - Mentale, c'est sur les préoccupations ?

256 JLP - Oui, j'ai d'autres trucs dans la tête, je vais à Paris mercredi, je vends cette maison, j'arrive pas
257 à la vendre depuis 2 ans, enfin j'ai besoin de passer à autre chose, vous voyez ce que je veux dire.
258 Donc, c'était pas lié ça à hier, ça fait quelques semaines que ...C'est pas que ça m'obsède, mais ça
259 commence à être un petit souci, bon, mais c'est pas un drame, hein, mais euh, disons que...Quand
260 on est seul, on a moins d'échappatoire au retour de ses propres soucis du moment, vous voyez ce
261 que je veux dire. On tourne en boucle. Sinon, on y pense un petit peu, mais il y a quand même des
262 choses qui sont acceptées, on parle un peu plus de ... On partage un peu plus ce qu'on vient de faire
263 que de se retourner sur soi.

264 SL - En terme de présence, sur le parcours, est ce que... comment est ce que le qualifieriez vous et
265 quelle différence y aurait il, s'il y en a une, par rapport à d'habitude ? En terme de présence.

266 JLP - Présence euh ... ?

267 SL - Présence à vous.

268 JLP - Présence à moi, à moi-même. Non, j'étais impliqué, si vous voulez, j'étais impliqué et encore
269 une fois, oui, j'étais sur ces coups foireux, j'étais désespéré, quoi. Vous voyez ce que je veux dire.
270 Non, parce que franchement, ça a été plus grave que ...J'ai fait des tas de parties où je faisais un
271 double bogey voire un triple, mais je... Là, j'étais pris par la constance nécessaire dans mon
272 attention et ma concentration et je le ressentais encore plus péniblement, vous voyez ce que je veux

273 dire, parce que j'étais connecté dans cette logique de dire attention essayons de tenir les 4 heures,
274 vous voyez ce que je veux dire. Et plus votre attention est objectivement fixée, voulue, plus les
275 effets pervers se font sentir.

276 SL - Et la présence par rapport à votre corps ?

277 JLP - Je me suis bien senti, je me suis bien senti.

278 SL - Si vous aviez à qualifier avec des adjectifs?

279 JLP - Non, ces coups que j'ai réussi avaient vraiment... Etaient vraiment le résultat d'une détente
280 physique et d'une souplesse, d'un rythme. Pas de forcing sur la balle, élan, et là ça volait. Les
281 erreurs, je ne les attribuerais pas à une déficience physique mais plus à une perte soudaine de la
282 technicité du geste.

283 SL - La partie purement technique du golf, est ce qu'il y a des choses qui ont été modifiées ? Sur le
284 grip, sur le stance...

285 JLP - Non, dans l'attitude du corps au club, c'est plus de souplesse aux départs. Je l'ai senti sur ces
286 drives que j'ai aligné.

287 SL - Sur le grip ? Sur l'armé des poignets ?

288 JLP - Plus de souplesse dans les poignets à l'impact c'est à dire moins de tension sur le club au
289 moment de l'impact, et c'est ça qui la fait voler. J'ai noté une attention plus, comme je l'avais dit
290 hein, on en avait parlé dans notre petite session d'introduction hier matin, depuis quelques temps, je
291 joue moins en dilettante le putting, c'est à dire que je fais plus attention. Avant je m'alignais et puis
292 je tapais. Puis ça rentrait, ça rentrait (fataliste). Alors que là, hier et un peu plus tôt cette semaine, ou
293 la semaine dernière, j'ai senti qu'il y avait plus de performance dans le putting parce que plus
294 d'attention dans le dosage. J'ai fait 1 ou 2 putts horribles. Mais j'ai, même des longs putts, qui
295 étaient pas trop loin, hein. J'ai pas pris des 3, 4 putts. Là où j'ai fait des catastrophes, je les ai faites
296 sur des coups topés sur le parcours.

297 SL - D'accord pas sur les puttings.

298 JLP - Et les drives, encore une fois, je crois que je n'ai pas raté un drive, c'est les 2èmes coups,
299 après un beau truc, je perds quelque chose, je perds de l'attention, je suis trop en confiance et je fais
300 l'erreur grossière.

301 SL - Est ce que vous avez relevé des changements d'habitudes ? D'habitudes, de routine au moment
302 de la mobilisation de l'attention ? Il y a le moment où c'est le moment de jouer, le moment où l'on
303 marche, l'attention est plus relâchée, et au moment de jouer, là on élève le niveau attentionnel. Est
304 ce que vous avez changé quelque chose ou pas, est qu'il y a quelque chose de modifié ?

305 JLP - A 2 ou 3 occasions j'ai senti le désir d'arrêter. A 2 ou 3 moments...

306 SL - Après les mauvais coups, c'était ...

307 JLP - j'ai... vraiment, j'étais impliqué et c'était des erreurs qui n'étaient pas coutumières, donc j'ai
308 eu comme un espèce de... une fatigue, un ras le bol et puis je me suis dit non on va au bout et donc
309 je suis allé au bout. Et je termine par un beau 18.

310 SL - Parce qu'il est long le 18.

311 JLP - C'est un par 5. J'ai fait un beau drive mais qui part un peu sur la droite, au niveau des petites
312 collines. Je fais un très, très beau 2^{ème} coup au bois 4 qui va au delà de l'arbre sur la gauche, et là
313 aussi moment de faiblesse, je fais un troisième coup avec un wedge qui est à 7 m du drapeau, et là
314 je rate un ...je fais 3 putts.

315 SL - Ça aurait pu être un par, quoi.

316 JLP - J'aurais pu, j'aurais dû...

317 SL - Dans la logique du putting habituel ...

318 JLP - Le premier putt je le mets 4m derrière. Donc ça contredit la règle que j'ai ressenti hier sur ce
319 trou-là, ça a été... J'en ai eu 1 ou 2 comme ça, ou 2 ou 3 maximum. Mais j'ai davantage eu de longs
320 putts proches du drapeau à 1 m du drapeau, je rentrais derrière, que des putts qui partaient très, très
321 loin, et un de mes quadras de golf avec qui j'ai joué la semaine dernière a remarqué ça aussi, que de
322 très longs putts, je les mettais quand même quasiment 2^{ème} put donné. Ce qui ...

323 SL - Ce qu'il faut faire.

324 JLP - Oui, ce qui n'est pas non plus...

325 SL - Parce quand on compte un par 4, c'est 1 long coup, 1 approche, 2 putts.

326 JLP - Quelque soit le par, c'est 2 putts. La règle du golf, c'est sur un par 3 c'est un coup sur le green
327 2 putts, par 4 2 coups pour le green 2 putts, par 5 3 coups pour le green 2 putts. Il y a toujours 2
328 putts, et bien sûr la statistique reconnue au golf c'est le nombre de putts parce que il y a 18 trou, les
329 gens qui font 25-26-28 putts, c'est à dire ils se sont donné ... Ils se sont donnés les moyens de jouer
330 en dessous du par.

331 SL - Comment décririez vous l'attention lors du geste, au moment du geste ? Est ce que c'était très
332 focalisé, est ce que c'était vraiment sur le club, sur la balle, sur le geste lui-même ? sur vous
333 intérieurement ?

334 JLP - J'ai fait une socket sur le 3, hein, donc vraiment quand j'étais sous les arbres, là, j'ai mal joué,
335 je dirais que mon attention sur le geste était très bonne sur les drives, aux départs, et que là où j'ai
336 péché comme je vous l'ai dit, c'est pas aux départs, c'est sur les 2èmes coups.

337 SL - D'accord, mais en terme d'attention, est ce que votre attention était portée sur le geste, sur
338 votre état intérieur, ou sur votre décontraction ?

339 JLP - C'était sur le geste, garder la tête sur la balle et ... très technique.

340 SL - Et entre les coups ?

341 JLP - Entre les coups, pas de perte de temps, comme je le disais. On repère assez vite la distance. La
342 lunette aide de temps en temps, pour savoir si on est à 105 ou 120m, parce que le drapeau peut...La
343 perception de la distance au drapeau peut être difficile à cerner en fonction du recul du drapeau sur
344 le green. C'est ça, donc la lunette aide et bien sûr il faut connaître son swing et connaître ses
345 distances. Donc, moi j'ai une vélocité en fin de swing qui me donne beaucoup de distance. C'est pas
346 une affaire de réputation, c'est une affaire de caractère, parce que ce qui compte, c'est de faire le
347 moindre score au bout du bout, mais je joue, 1 voire 2 clubs de moins que mes camarades, c'est à
348 dire que... Un pitch wedge me porte à 120m, à 100m il me faut un sand wedge. Un fer 7 me porte à
349 145m. Donc j'ai un... Je suis un garçon qui fait 69kg, je suis pas une carrure physique, mais je me
350 connais, j'ai de la souplesse, j'ai toujours été bon en gymnastique, au sol, j'ai de la coordination, et
351 je sens que cette rapidité, cette vélocité dans la fin du swing me donne cette distance, et même des
352 gens qui jouent à un chiffre ne sont pas forcément... Ils sont plus réguliers, mais ils ne sont pas
353 aussi longs aux départs.

354 SL - Autre chose à ajouter ?

355 JLP - Non, pas vraiment, c'était une expérience, un angle de vécu particulier parce que on en avait
356 parlé le matin c'est vrai que l'attention, la concentration, c'est de l'évidence même et que ce soit
357 théorisé au départ même au sens médical, et voir un petit peu comment les choses pourraient
358 évoluer, m'ont centré sur les beaux coups et m'ont désespéré sur les mauvais plus qu'à
359 l'accoutumée.

360 SL - D'accord. D'un point de vue émotions...

361 JLP - D'un point de vue émotionnel ?

362 SL - Vous avez plus ressenti...

363 JLP - J'ai ressenti plus la partie d'hier par son déroulé qu'habituellement.

364 SL - Autre chose ?

365 JLP - Non, pas vraiment, c'était une partie de golf.

1 **JLP - 2 : Entretien JLP deuxième séance**

2

3 **JLP - 2 - S : Entretien pendant la séance**

4

5 SL - Surtout ne pas rater l'enregistrement. On est parti ?

6 SL - Vous sentez ?

7 JLP - Il faut laisser aller ou résister ?

8 SL - Laissez vous aller.

9 JLP - Il faut laisser aller.

10 SL - Même quand vous semblez en limite, c'est là qu'il faut essayer de lâcher encore un peu plus.

11 JLP - Non, parce que lundi je résistais à ce niveau. Et je me demandais ce qu'il fallait faire.

12 SL - Ça évolue !

13 JLP - On se pose des questions. Rien n'est simple.

14 SL - Vous pouvez aussi me dire si vous sentez que ça peut aller un petit peu plus loin, vous pouvez
15 me demander un petit peu plus.

16 JLP - C'est pas mal comme ça. D'ailleurs on m'appelle l'homme caoutchouc.

17 SL - On peut encore , sans forcer.

18 JLP - Oui mais là ce n'est plus l'épaule qui fonctionne, c'est le dos qui commence à s'aplatir.

19 SL - Vous sentez que même avec un mouvement à priori de l'épaule, on peut aller chercher des
20 mobilités ailleurs. Est ce que vous sentez d'autres zones du corps ?

21 JLP - La colonne au niveau du ... de la taille. Je sens que là ça contribue.

22 SL - oui, et puis ?

23 SL - Ça change, déjà. Ce n'est pas la même séance que l'autre jour, déjà. Pourtant c'est les mêmes
24 manœuvres.

25 JLP - Oui, oui. On se demande ce qu'il faut faire.

26 SL - Vous, à priori, vous ne devez rien faire, surtout essayez d'être le plus spectateur possible de ce
27 qui se passe.

28 JLP - Je vous répète, lundi, je résistais. Je me disais « il faut peut être donner de la résistance pour
29 être bien.

30 SL - Et là, est ce que vous sentez le mouvement de mes mains ?

31 JLP - Oui

32 JLP - Là je sens un petit peu mes douleurs, mes tensions ligamentaires.

33 SL - Ici ?

34 JLP - Ici. Dessous, ici. Non c'est rien du tout, mais...

35 SL - Est ce qu'il y a des zones du corps que vous sentez plus que d'autres ?

36 JLP - Les poignets.

37

38 **JLP - 2 - PS : Entretien post-séance**

39

40 SL - Alors, comment est ce que vous vous sentez ?

41 JLP - Ben ...

42 SL - Comment vous sentez votre corps ?

43 JLP - Très bien.

44 SL - C'est comment ?

45 JLP - Un peu... Un peu de... Encore une fois, un peu dizzy, enfin un peu de ... Mais en fait, j'ai eu
46 2... Je pense que j'ai eu 2 phases dans cette session. J'ai eu une phase où je me posais des
47 questions objectives, et j'essayais de comprendre ce qui se passait. Et la méthode. Et je sentais la
48 manipulation mais j'étais plus dans ma réflexion. Je me demandais : « est ce que le principe de
49 base, ce n'est pas de provoquer une obstruction au corps, et le fait de la relâcher, de revenir à une
50 position normale donne cette plénitude de sensation et de confort », vous voyez ce que je veux
51 dire ?

52 SL - Je vais essayer de reformuler, quand vous évoquez une obstruction, nous c'est ce qu'on
53 appelle « point d'appui », c'est à dire qu'on est en fin de mouvement, on reste.

54 JLP - Constriction, soit sur la respiration, soit sur une pression sur le corps, etc...

55 SL - Là, on crée un point d'appui, et vous ce que vous appelez une obstruction vous sentez ça
56 comme une zone de résistance.

57 JLP - C'est une obstruction à la situation normale, détendue du corps. Et lorsque vous levez ce point
58 d'appui, c'est là où on sent le relâchement et le...

59 SL - C'est là où en fait moi je lève, moi je sens que vous, vous lâchez quelque chose.

60 JLP - D'accord.

61 SL - Je sens qu'en dessous, votre corps, lui, inconsciemment, votre corps, lui, il lâche quelque
62 chose, que j'accompagne.

63 JLP - Donc ça c'était la 1ère partie de ... Et la 2ème j'étais beaucoup plus zen, j'ai laissé aller, j'ai
64 laissé aller complètement et là je... disons que cette...pas cette préoccupation, cette réflexion était
65 atténuée quoi. Donc il y a eu vraiment ces 2 phases aujourd'hui.

66 SL - Au niveau des équilibres, des appuis, de... qu'est ce que vous avez senti ? Est ce que vous
67 avez été plus présent ? est ce que vous étiez bien décontracté ?

68 JLP - Dans la 2ème partie j'étais complètement décontracté. Au départ j'étais un peu plus présent.

69 Disons que celles qui sont les plus nettes, c'est sur le ... (il montre la partie basse du thorax)
70 SL - Diaphragme ?
71 JLP - Diaphragme, le diaphragme. Au départ, on sent vraiment le... Le point d'appui. Les autres un
72 peu moins. Et puis peut-être que... Etant détendu, on se dit : « bon, on se pose plus de questions »
73 et on se laisse aller et ça aide aussi. Donc inconsciemment, on ... Voilà
74 SL - Les différents temps de la séance, est ce que vous eu des moments où vous étiez très attentif et
75 d'autres où vous vous êtes carrément, vous vous êtes endormi ouest ce que vous avez pensé à autre
76 chose ?
77 JLP - Non, je vous dis après les 5-7 premières minutes, je dirais que j'ai laissé aller quoi.
78 Complètement.
79 SL - Au niveau de l'attention hein, je parle.
80 JLP - Oui oui , au niveau de l'attention, j'ai suivi les différentes phases mais mon esprit était plus
81 dégagé, plus libre de réflexions. Et de questionnements.
82 SL - Et pas forcément moins attentif, pas moins attentif finalement.
83 JLP - Pas forcément, non.
84 SL - Pas forcément.
85 JLP - Pas forcément.
86 SL - Différemment.
87 JLP - Différemment oui.
88 SL - Plus portée sur le corps que sur l'esprit.
89 JLP – Oui, oui, j'avais décidé d'arrêter de me questionner et de décerner la procédure. J'en avais
90 conscience et je suivais les différentes phases. Mais beaucoup plus... C'est à dire beaucoup plus,
91 moins impliqué.
92 SL - Intellectuellement ?
93 JLP - Intellectuellement, si l'on veut dire. Intellectuellement, c'est au niveau de la réflexion, et de
94 la tentative de comprendre ce qui se passe, pourquoi... C'est pas... C'est un peu compliqué.
95 SL - Dans quel état mental êtes vous ? Par rapport à avant, par rapport à la séance d'avant, ou est ce
96 vous avez un état qui vous semble différent ?
97 JLP - Je suis plus dans le...Je suis plus dans le ressenti physique, maintenant. La 1ère séance c'était
98 davantage : Qu'est ce qui se passe ? A quoi ça sert ? Comment ça fonctionne ? machin, etc... La
99 découverte. Encore aujourd'hui un petit peu au début de séance. C'est ce que je veux, peut-être ce
100 que je veux dire quand je dis qu'il y avait ces 2 phases. Il y a eu un certain moment j'ai davantage
101 basculé dans l'abandon et le ressenti physique que dans le questionnement.
102 SL - Au niveau de tout ce qui est confiance en vous, image de vous, est ce que ça s'est modifié, est

103 ce que vous vous sentez plus ...Pas modifié plus que ça ?

104 JLP - Non.

105 SL - Ce sera après le parcours. Si ça marche bien.

106 JLP - Pas vraiment non.

107 SL - Est ce qu'il y a autre chose que vous avez ressenti ?

108 JLP - Euh ...

109 SL - Entre avant et après la séance ?

110 JLP - Non, dans la 1ère phase, je me suis demandé s'il y avait des similitudes, disons un esprit de

111 famille avec la médecine chinoise, l'acupuncture, et tous ces trucs-là. J'ai eu ça dans, à l'esprit

112 dans la 1^{ère} partie. Et après j'ai laissé aller.

113 SL - Et par rapport à avant la séance ? En modifications ?

114 JLP - Non, je... Non. Ouais, non, ça va.

115 SL - Place au jeu !

116 JLP - Place au jeu , oui !

117

118 **JLP - 2 - PP : Entretien post-parcours**

119

120 SL - On va voir si c'est intéressant.

121 JLP - Oui, oui, absolument. Comment on procède aujourd'hui ?

122 SL - Pareil. On prend une question. Comment ça s'est passé, ce parcours ?

123 JLP - Ça s'est passé...C'est marrant parce que ça s'est passé très bien, très mal, très, très bien, et

124 moins bien.

125 SL - C'est à dire qu'il y a eu de tout.

126 JLP - J'ai eu de tout, là. En fait, non. J'ai eu un petit jeu exécrable. Du début à la fin. Et ça, ça fout

127 les boules, pardon. J'ai pas mis un putt, je démarre très bien, je suis à 1m50 du drapeau en 2 sur le

128 1, et je fais 2 putts, donc je fais le par, alors que bon. Là, j'étais content.

129 SL - Ça aurait pu faire -1.

130 JLP - Le 2, je suis au bord du green et j'ai une approche et je prends 3 putts derrière. Je fais 6. Ok ?

131 Là je vous parle technique, techniquement de la partie et pour le déroulé, ensuite on pourra voir

132 sous quel aspect vous voulez questionner. Le 3 je fais une mauvaise balle et je prends l'excuse de la

133 conversation qui me dérangeait derrière pour prendre un Mulligan. Donc on s'était dit qu'on

134 prendrait un Mulligan. Donc c'était acceptable. C'était recevable comme argument parce que la

135 dame et le monsieur derrière...

136 SL - Parlaient fort.

137 JLP - Parlaient... Exactement. Donc je fais un beau drive, je fais un coup de 165m, un fer 6 au bord
138 du green, qui est tout à fait respectable, et là, une gratte, et 3 putts. Le green du 3 n'est pas facile,
139 c'est à dire que je n'avais aucun dosage, c'était euh ... J'avais pas le dosage dans mon putting.
140 Donc je dépassais le trou de 3-4 mètres. Donc je refais 6. donc j'étais... Faire 4 après avoir fait un
141 par après 3 trous, c'est mauvais, quoi. Comme disais Corinne d'ailleurs, quand on tourne au 3 en 3,
142 c'est très bon, parce que derrière on peut dérouler. Et le 4 et le 5 même chose. C'est à dire très bon
143 drive, approche moyenne au bord du green et je prends 2 fois 3 putts. C'est à dire au lieu de faire 4
144 et 4, je fais 5 et 5.

145 SL - Donc le score, moyen.

146 JLP - Donc là je suis au départ du 6 en +6 après 5 trous.

147 SL - Ça fait un rythme de ...

148 JLP - 18-19 parce que moi, ma méthode de suivi ... Une de mes méthodes de suivi
149 mnémotechnique c'est dire 4 et 3, c'est à dire que 4 au dessus et 3 trous joués. Alors là j'étais 6 et 5.
150 6 trous joués ...6 coups et 5 trous. Et là alors là ça vient. Au 6 un très bon drive, 2m du drapeau
151 avec mon fer, 2 putts : le par. Le 7, avec les compliments du jury, 115m, mon pitch wedge à 10cm
152 du drapeau, birdie donné.

153 SL - Donné donc ...

154 JLP - Birdie donné.

155 SL - Ça, c'est réglé.

156 JLP - Le 8, un très long drive, un coup de fer, un putt assez long, mais bien dose, un deuxième, je
157 fais le par.

158 SL - Donc là c'est un rythme de...

159 JLP - Et le 9...

160 SL - C'est quelqu'un qui joue entre 0 et 5, là.

161 JLP - Et le 9, le 9 un très long drive pas loin de l'eau, Corinne qui part 50m devant arrive un peu au
162 même niveau que moi, donc on se... On blague un peu, elle disant que je n'étais pas le genre de
163 mec à se formaliser parce qu'une femme l'overdrivait, etc. Donc on rigole un peu, on chahute etc...
164 et je me souviens avoir mis 2 balles dans l'eau, une balle dans l'eau là 3 jours avant, et là je fais un
165 deuxième coup à 2m sur le green, 2m du drapeau, et j'ai dit à Corinne : « Eh ben écoute,
166 finalement, j'avais très mal démarré mais avec 2 putts ici je termine l'aller en 5. Donc, 5 pour
167 quelqu'un qui est 16, c'est bon, quoi. Et figurez vous que je rentre le putt et je fais un deuxième
168 birdie. Donc je termine l'aller en 4.

169 SL - En commençant avec des trous...

170 JLP - En étant 6...

171 SL - En 4 au bout de...

172 JLP - 6 au depart du... 4 au depart du...4 après 3 trous.

173 SL - Oui

174 JLP - Et 6 après 5 trous. Et je termine à 4. Donc j'ai fait -2 sur les 4 derniers trous. Donc là, fier
175 comme Bartabas, je repars la fleur au fusil et j'ai pas de chance au 10. Il y a 135m, je tape un fer 8,
176 donc vous voyez le 10, il y a des bunkers sur la droite. Et mon fer 8 est bien tapé, et il tombe sur le
177 bord du green et il prend ...

178 SL - D'accord.

179 JLP - Et il dégouline, il prend la pente et redescend 3-4 mètres plus bas mais entre les bunkers, donc
180 j'ai la chance qu'il ne soit pas dans le sable. Je rate, je gratte l'approche en montée.

181 SL - D'accord, ça fait 2.

182 JLP - Je reste en bord du green ,je fais un putt trop long, donc je prends 3 putts derrière, je fais 5.
183 Bon, ça, ça commence à ...

184 SL - Donc on est reparti un peu comme au départ du...

185 JLP - On est reparti comme avant, quoi. Et là, ça va être une succession de trous avec la même
186 carence, quoi. Un manque total d'attention et de concentration, une espèce de démotivation, un
187 laisser aller au niveau du putting. Le 11, je fais un bon drive, un bon drive sur la droite, en 2, en 2 et
188 je reprends encore 3 putts. Donc je suis dehors, quoi. Le 12, je crois me remettre, si je me mets, en
189 fait. Parce que le 12 est dangereux, comme vous le savez. Et je ne joue jamais le driver, là je joue
190 mon hybride, et des jaunes j'arrive au lac, à 5m du lac, donc je suis à 100m, je fais un deuxième
191 coup dosé mais je suis 7-8m derrière le drapeau sur le green, rebelote 3 putts. Donc vraiment, euh
192 ...

193 SL - Les 3 premiers trous ...

194 JLP - Ça commence...Bien joués mais salopés sur le green, quoi. C'est vraiment le petit jeu, parce
195 que partout j'ai bien joué le...

196 SL - L'autre jour c'était vraiment le putting qui quelque part vous sauvait la mise entre guillemets.

197 JLP - Oui je vous avais dit l'autre jour que j'avais trouvé que mon putting était beaucoup plus sous
198 contrôle, et là... Pas le long putting, j'arrivais pas à doser. Le 13, donc je fais 5 au 12, je fais par...
199 Je fais bogey sur le 11 alors que j'aurais dû faire le par, je fais bogey sur 12 alors que j'étais en
200 pos...Donc je suis ...

201 SL - 8 déjà.

202 JLP - Oui, je suis en, je suis en ... Bon. Et figurez vous que je vais faire 5 sur les 9 trous du retour.
203 Non, je vais faire 6 sur le 18. Mais que ce soit un par 3, un par 4 ou un par 5, je vais faire 5.

204 SL - D'accord.

205 JLP - Si bien que le 13 qui est un par 5, je fais 5. Très beau trou, long drive, long bois de parcours,
206 balle au fond du green, et 2 putts. Très grande forme, ça y est. On arrive au 14, je passe la rivière, je
207 suis sur la droite, dans l'herbe, dans le rough en montée, et deuxième balle je gratte un peu, avec le
208 green qu'il y a je prends 3 putts derrière, je fais 5. Le 15, rebelote. Je suis à droite des bunkers, du
209 dernier bunker sur la droite, près de la route, là, 2m entre le bunker et le hors limites, je tape un fer 7
210 au bord du green, et je n'arrive pas à faire les 2 putts pour faire le par, je fais 5. Le 16, le 16, je fais
211 une gratte je suis juste devant, trop long, 3putts. Je fais 5 sur un par 3. Le 17, je suis près du sapin à
212 droite, là le rough est épais, je prends un 60° mais je... On ne dose pas quand le rough est épais, on
213 ne sait pas s'il faut en mettre beaucoup ou pas, je suis au fond du green, je prends 3 putts, rebelote
214 5. Bogey ! Donc, et le 6, et le 18 pardon, je ... Très bon drive, très bon deuxième coup, je gratte le
215 3^{ème} coup, je suis dans le bunker, je rate la sortie de bunker, je suis en 4, je suis encore dans le sable,
216 et je fais une bonne sortie de bunker et un putt pour faire 6, et limiter la casse. Donc finalement je
217 termine avec 4 à l'aller et un 11 au retour.

218 SL - Ça fait 15, donc quasiment le handicap.

219 JLP - Jean Pierre Maury fait euh...Non, je suis 16, je suis 16, je fais 15, je joue mieux que mon
220 handicap.

221 SL - Mieux que le handicap.

222 JLP - Mais avec...Avec une appréciation très négative de la partie.

223 SL - Si on prend la 1^{ère} partie après la 1^{ère} séance, qu'on garde le putting de celle-là, le petit jeu, et
224 qu'on garde le jeu long de celle-là, on a quasiment une partie optimale.

225 JLP - Ah oui, oui, là, là non, le putting m'a été fatal avant-hier. Et je n'avais plus de sensations,
226 quoi, je...J'ai donné des coups de poignet, je... Et pourtant pendant qu'ils terminaient leur déjeuner,
227 j'étais sur le putting green, et ça fonctionnait.

228 SL - Et vous n'avez retrouvé la sensation que vous aviez sur le putting green et sur ...

229 JLP - Et je n'ai pas... Non, j'ai perdu euh... J'ai perdu pied assez vite.

230 SL - D'accord.

231 JLP - Vous faites 2 ou 3 trous avec un putting mauvais, ça revient pas comme ça. Parce qu'à force
232 on se crispe, voilà.

233 SL - D'accord. On va rentrer dans le concret. Techniquement parlant, on en a parlé. Les cibles
234 fixées préalablement à chaque coup, ben pas toujours, vous n'avez pas toujours réussi à les obtenir.
235 Donc, comment est ce que vous avez vécu les mauvais coups et les bons coups ? Cette fois-ci et par
236 rapport à d'habitude. Est ce vous l'avez vécu d'une manière différente par rapport à d'habitude ou
237 est ce que c'était pareil ?

238 JLP - Là les mauvais coups, j'étais affecté par la qualité du putting, je me disais que j'étais en train

239 de casser ma partie, et j'étais assez désappointé. La partie était agréable, la compagnie était
240 sympathique, mais au tout départ. Alors bien sûr, il y a eu ce passage de 4 trous magnifique, avec 2
241 pars et 2 birdies du 6 au 9. J'ai déjà fait des parties avec 2 birdies, mais là, la succession 6-7-8-9...
242 et je me suis senti malheureux, parce qu'au 10 ça aurait pu très bien se passer, j'étais à un doigt
243 vraiment de refaire un par sur le 10.

244 SL - Alors, si vous isolez justement ces trous 6-7-8-9...

245 JLP - Oui

246 SL - Dans quel état vous vous trouviez à ce moment-là ? Est ce que c'est quelque chose que vous
247 avez déjà connu ? Est ce que c'était inhabituel ?

248 JLP - Ça m'est arrivé, oui. Ça m'est arrivé de faire une partie avec un 2 sur le 2 et 8 pars sur les
249 autres trous du 9, du départ, oui. Donc de jouer 2 sur le... Et puis, en compagnie de gens sérieux,
250 enfin pas de traficotage quoi, c'est un vrai 2 avec un double bogey sur le 2 et huit pars sur le reste.
251 Donc ça m'est arrivé de faire des parties de ce niveau exceptionnel. Pas énormément, mais depuis
252 quelques temps je joue régulièrement autour de 5 sur le départ. Ça m'est arrivé de faire moins de 5
253 sur le retour aussi, mais généralement plus sur les 9 trous du départ. Et pour en revenir au fond du
254 sujet, c'est pas parce que les 9 trous du départ sont plus faciles, en fait c'est une fausse barbe de
255 penser que les 9 trous du départ sont plus faciles. Beaucoup de gens le disent, parce que du 4 au 9,
256 c'est bien, mais le 1, le 2 et le 3 sont des trous très difficiles. Très difficiles. Donc pour conclure sur
257 le point... Où j'en étais ? Je me suis dit que les parties que j'ai faites c'est davantage un très bon
258 départ, un 9 trous où je me sens très, très bien, vraiment, tu vaux mieux que ton handicap, etc...Et
259 un écroulement sur les ... Sur le retour. Vous voyez ce que je veux dire ? Et ça c'est pas arrivé une
260 fois, hein. C'est arrivé plusieurs fois, où je joue 3-4 sur l'aller et je prends un 10 ou un 12 derrière.
261 Bon. Il m'est arrivé des parties où c'était 7 ou 8 sur l'aller et 3 sur le retour.

262 SL - Mais c'est pas la majorité.

263 JLP - Mais l'inverse, c'est pas la majorité, donc c'est le contre-exemple, c'est l'exception qui
264 confirme la règle. La règle c'est plutôt... Pas un excès de confiance, mais un état où on se laisse...

265 SL - On lâche quelque chose.

266 JLP - On a capitalisé sur l'aller, on croit que ça va continuer, et la première erreur est fatale et ça
267 commence à s'enrayer. Hein, mentalement, et au niveau de l'attention. Et bien sûr, ça tombe sur la
268 technique.

269 SL - Ok, d'accord. Donc, pour en revenir à ces trous-là, à ces 4 trous, est ce que...Quels adjectifs
270 vous pourriez employer pour qualifier l'état dans lequel vous êtes, dans quel état d'esprit vous
271 êtes ?

272 JLP - J'étais sur un nuage, quoi, je me sentais très très bien, j'étais fier de ce que ...des balles que

273 j'étais en train de taper. Faire le par sur le 6, bon , c'est un bon truc mais ça arrive. Commencer à
274 rater le trou en un...j'étais à ça, vraiment. Avec les commentaires bien sûr, des joueurs qui ont serré
275 autour de nous en disant : « Ah, mais il voulait absolument pas payer le champagne. » et des
276 conneries comme ça, bon. C'est marrant, mais on sent quand même... Et puis cette dame qui a pas
277 loin de 80 ans, qui joue bien, alors quand elle faisait un très beau coup, elle disait : « JL, vous avez
278 vu ma balle ? » et là, je...Elle était en train de bavarder. « Denise, vous avez vu ma balle ? »
279 -« Oui, oui » Et puis elle s'est approchée du green, et puis dit : « Ah, vous n'aviez pas vu, vous
280 m'avez menti, vous n'avez pas regardé ma balle. » Donc, ça vous met dans un état de satisfaction.
281 Le 8, le 8, j'ai raté le birdie de peu. Et faire birdie sur le 9, c'est pas ...C'est pas un cadeau non plus,
282 hein. C'est pas facile. Parce le... Faut déjà que le drive soit bien réussi, il faut dépasser le 135, il
283 faut se laisser 110-120m pour se laisser une chance et après il faut être précis au deuxième coup
284 pour avoir le putt derrière.
285 SL - Parce que la rivière est large et le green est juste derrière.
286 JLP - Et là...
287 SL - IL n'y a pas une place énorme.
288 JLP - Là, même quand vous êtes en position d'oublier la rivière parce que le drive est bon, je ne sais
289 pas. L'autre jour, j'ai mis une balle dans l'eau, comme ça, après un drive excellent.
290 SL - C'est bien connu, de toutes façons, les balles, elles sont attirées par l'eau.
291 JLP - Donc, oui, je me suis dit, c'est jamais gagné au golf, et c'est jamais perdu. Jamais, jamais,
292 jamais. Ni dans un sens, ni dans l'autre. On croit que c'est foutu, on reviens d'une manière
293 majestueuse, on croit que c'est le jour de sa vie et puis on se retrouve dans la médiocrité.
294 SL - D'accord. Comment est ce que vous avez géré le trajet entre chaque coup ? Est ce que vous
295 l'avez géré d'une manière particulière ou est ce que vous l'avez géré d'une manière particulière à
296 un certain moment, différemment après ?
297 JLP - Non, non, j'étais absent, quoi, je ... Euh...Je n'ai pas ...Je n'ai pas souvenir d'organiser mon
298 mental. Du tout. Je traînais d'un trou à l'autre dans un état euphorique quand c'était très bon, et
299 dans un état pitoyable quand j'avais mal joué. Mais je ... Pour répondre à votre question, je n'ai pas
300 souvenir d'avoir essayé d'organiser mon mental.
301 SL - Vous avez plus subi ?
302 JLP - J'ai subi complètement, oui.
303 SL - Plus subi l'état dans lequel vous étiez.
304 JLP - Oui, exactement.
305 SL - Quel qu'il soit.
306 JLP - Quel qu'il soit, oui.

307 SL - Que d'essayer de prendre la main. Pour les routines, c'est pareil. Vous n'avez pas essayé de...

308 JLP - Oui, oui, oui, oui. Exactement. Je n'ai pas ressenti que j'étais en train d'essayer de contrôler,

309 d'organiser, euh... Mon mental sur le jeu.

310 SL - D'accord. Sur votre corps, pendant l'exécution du coup, entre les coups, vous vous êtes senti

311 comment physiquement parlant ?

312 JLP - Un peu paralysé au moment du petit jeu quand ça fonctionnait pas. Je sentais que je n'avais

313 plus le contrôle de mes sensations, ça c'est clair. Immédiatement après, je savais que j'avais donné

314 un coup de poignet ou que j'avais perdu le mouvement ou le swing, bon, il s'agit pas de swing

315 parce que c'est surtout sur les petites approches. Le mouvement de swing a été contrôlé, j'ai fait ...

316 J'ai pas fait de socket, j'ai pas fait de coups foireux, j'ai pas fait de balle topée. Peut être une sur

317 tout le parcours. Donc mon mouvement en arrivant sur la balle, dans les longs coups, était sous

318 contrôle. Et là où j'ai été assez vite paralysé et démuni, c'était autour du green, sur des petites... Des

319 petits coups, putt pitchés, d'approches. Et là aussi, malgré la répétition de ce genre de coups, un peu

320 trop nombreux, bien sûr, je n'ai pas senti que ce... Que j'essayais de cadrer le problème. Je

321 subissais plutôt, j'appréhendais ... J'appréhendais le coup qui allait venir en disant : « Tu vas

322 encore rater celui-là » et je le ratais.

323 SL - D'accord. Bien. La présence à vous, pendant l'exécution des coups, entre les coups, est ce que

324 vous étiez présent à vous-même ou est ce que vous étiez absent ?

325 JLP - J'étais absent.

326 SL - Absent ?

327 JLP - J'étais pas très bien concentré. Il faisait chaud, ça devenait même un peu ...

328 SL - La chaleur, ça vous a gêné ?

329 JLP - Oui, oui. Ça faisait même ... Il faisait 28-30 °, ça ... Avant hier. Donc ce couple de gens plus

330 âgés, il y en a un d'ailleurs, Jean Pierre, qui est un peu handicapé, un espèce de pied de travers, et il

331 arrive à jouer quand même,..

332 SL - Jean Pierre Maury ?

333 JLP - Jean Pierre Maury, oui. Mais il est gentil comme tout, et Denise était en super forme, c'est

334 incroyable, quoi. Il y a, si vous saviez comment... Il y a Corinne qui me disait « j'aimerais bien

335 être comme elle à 80 ans.

336 -Mais elle n'a pas 80 ans.

337 -Oh, pas loin, peut-être plus, même. »

338 Donc, il faisait chaud, et j'étais habillé légèrement, le pantalon collait aux jambes, enfin il y avait un

339 petit peu de discomfort. C'était pas des conditions idéales, quoi. Mais c'est pas une excuse. Ça n'a

340 pas empêché de faire de très beaux trous, donc le problème est ailleurs.

341 SL - Sur la technique purement golfique, on a parlé de tout ce qui était swing sur les longs coups. Et
342 sur le petit jeu et le putting, est ce que vous avez remarqué des choses qui avaient changé qui étaient
343 ...
344 JLP - Oui, j'ai remarqué un manque total de contrôle de la distance, hein.
345 SL - Ça, c'est sur l'effet. Sur le geste en lui-même ?
346 JLP - Sur le geste, j'ai remarqué, oui, des coups de poignet, une perte du balancier, c'est à dire que
347 je poussais la balle.
348 SL - C'est vrai que le putting, on doit être un bloc.
349 JLP - Le putting, c'est le balancier au niveau des épaules, et là ...on est les 1ers à le dire quand on
350 voit quelqu'un faire l'erreur en disant mais euh...T'as un coup de poignet, bloque tes coudes, vous
351 voyez ce que je veux dire ?
352 SL - Oui.
353 JLP - Et puis là, on se retrouve, on fait pire, donc euh... D'ailleurs, quelquefois je me suis surpris à
354 me dire : « Mais qui tu es pour donner des conseils ? » Donc, vraiment, c'est une grande école de
355 modestie, hein.
356 SL - Ah ,le golf, oui.
357 JLP - Le golf, il y a rien de tel. Vraiment c'est .. .
358 SL - Alors au moment précis de la mobilisation de l'attention, est ce qu'il y a eu des changements
359 d'habitudes, de routine à ce moment-là, au moment précis de l'attention pour jouer ?
360 JLP - Euh ...
361 SL - Toujours cette impression, vous disiez, de flou pour pouvoir intervenir, de ne pas pouvoir se...
362 JLP - Oui, sur les départs non, hein, sur les départs, parfaitement cadrés, la routine, simple, le tee, la
363 balle, changer la socket du club, je balance ma casquette derrière moi, je me prépare, je fais un coup
364 dans l'air et je pense à être bien relâché, à garder ma tête et euh...J'ai dû taper régulièrement à 220-
365 200, oui 200...des très bons drives. Non, ça s'est bien passé. Alors sur l'approche, sur les coups de
366 fairway, généralement, encore une fois je n'ai pas eu de gros accident de ... Technique, ni de
367 concentration, donc certainement que j'arrivais correctement. Les mouvements étaient bons, les
368 mouvements étaient...J'ai peut-être raté un ou deux coups, mais les mouvements étaient plutôt
369 bons. Et là où je perdais contenance totale encore comme je le disais, c'est dans la conclusion.
370 Arriver et se dire : « Il va falloir conclure », c'est à dire, et généralement il y a... Il y a deux phases
371 dans la conclusion, il y a se mettre en position pour conclure, et conclure. Et là c'est dans la mise en
372 position pour conclure au niveau du 3^{ème} coup particulièrement que je euh...Que je gaspillais.
373 SL - Qu'il manquait quelque chose.
374 JLP - Qu'il manquait quelque chose. Donc c'est à partir du moment où j'ai conscience que le

375 résultat peut arriver que j'ai perdu énormément de capacité et de contrôle, et c'est ce qui fait
376 que...c'est ce qui fait qu'au lieu de faire 4 j'ai fait 5 sur une majorité de trous, sinon 6, puisque j'ai
377 pris 2 doubles au départ, et euh... Les pars 3, les doubles c'est différent. Ça peut être vraiment de la
378 malchance. Le deuxième par 3 sur le retour, le 16, il est facile, si il fait 120m ; mais il y a quand
379 même de l'eau à droite et à gauche, hein, le canal et le lac. Généralement, la balle, elle est sur le
380 green. Ou elle est... En 2 on est pas loin du drapeau. Et là, bon ben, on gratte la balle, on rate
381 complètement le coup et il reste 70m à faire parce qu'on a foiré la 1^{ère} balle. C'est rare que ... C'est
382 rare. C'est rare de foirer le 16, le 1^{er} coup du 16 comme ça, s'il y a un peu de concentration au
383 départ. Je sais pas ce qui s'est passé, hein, bon, ça se termine avec un 5. mais jouer 5 sur les pars 4,
384 c'est pas dramatique non plus. C'est le fait d'être arrivé à jouer 4 sur l'aller et de ne pas faire mieux
385 sur le retour qui là est très frustrant. Parce qu'on se dit : « Ça y est, aujourd'hui, j'ai joué un
386 chiffre. »

387 SL - Alors que, en fait, si on enlève les 4 premiers trous...

388 JLP - Et puis les doubles...

389 SL - Découper l'aller en 2, encore.

390 JLP - Oui, et si on enlève les doubles des pars 3 sur le retour, ça enlève euh... Ça fait 4, 6, ça fait 6
391 coups de moins, je joue 8 ! Et ça, c'est le Graal, ça.

392 SL - Potentiellement vous l'avez.

393 JLP - Potentiellement, je l'ai, oui. Il suffit d'un peu de constance, sur 18 trous, mais techniquement,
394 je l'ai. Et là c'est vraiment le Graal en se disant : « C'est pas encore pour aujourd'hui. »

395 SL - Alors, comment décririez vous votre attention lors de votre geste ? Est ce que vous étiez
396 attentif uniquement au geste, à une partie du corps, à la totalité du corps, à ce qui se passait à
397 l'extérieur ?

398 JLP - Non, euh...

399 SL - Est ce que vous pensiez à autre chose ?

400 JLP - Non, je ne peux pas dire que j'étais attentif, je pense que mon geste a gagné un certain
401 automatisme en souplesse, maintenant, et je me suis ...J'ai vu se faire sur le 3, à 160m, arriver juste
402 à 5 m du drapeau en bord de green, je me suis pas dit que j'avais bien contrôlé mon geste, je l'ai
403 déroulé, j'ai vu le résultat et... Donc, je commence à avoir une certaine automaticité de...Dans la
404 répétition d'un geste de qualité. Donc je n'ai pas ...Euh je n'ai pas concen...Et très souvent j'ai fait
405 attention à ne pas trop euh ...Non, je pense que l'automatisme commence vraiment à être effectif.

406 SL - Par rapport à avant, vous sentez que c'est une évolution, ça.

407 JLP - oui, oui, oui, certainement.

408 SL - D'accord.

409 JLP - En fait, encore une fois, si on dissocie petit et grand jeu, je n'ai pas, j'ai raté 1 ou 2 coups
410 longs, et pas les drivers en 2^{ème} coup, et je n'ai pas été à la hauteur sur le petit jeu, sur la
411 concentration, sur la finition, sur la conclusion, sur le...

412 SL - D'accord. Entre les coups, même question, mais entre les coups. Est ce que vous avez fait
413 attention à votre concentration ?

414 JLP - J'étais distrait, j'étais distrait.

415 SL - Ça, c'est Corinne, ça.

416 JLP - Oui, non, j'étais distrait il faisait beau, il faisait chaud, ça bavardait un peu, j'avais oublié
417 notre ...

418 SL - Par rapport à avant, j'ai pas l'impression du même état attentionnel par rapport au 1^{er} parcours.

419 JLP - Au 1^{er} (parcours), je pensais à ça, et je pense que c'est ça qui avait joué sur mon jeu, et c'est
420 ce que je vous ai dit. Là, j'ai ... Un peu, là j'ai obscuré notre euh... Notre, nos discussions. Je me
421 suis dit : « Bon allez, je joue, je joue, et puis on verra bien ». Et là j'étais un peu absent, et puis ...et
422 puis voilà, quoi. Donc je n'ai pas été troublé par euh.... Ou peut être un peu, quelque part, je ne sais
423 pas si je culpabilisais en me disant : « Mais tu ferais bien de faire attention à ce que Christian t'a
424 dit... Euh Sylvain t'a dit, euh... ». Donc je ne sais pas si ... J'étais un petit peu entre les 2. Vous
425 voyez, entre j'oublie parce que ça perturbe, et tu devrais pas oublier parce que tu t'es engagé à le
426 faire. Et en fait on s'est pas engagé à faire quoi que ce soit, on s'est engagé simplement à essayer de
427 restituer son état derrière. Mais on le ressent différemment. Vous voyez ce que je veux dire ?

428 SL - Autre chose à ajouter ?

429 JLP - Non, non, non.

430 SL - D'accord.

431 JLP - Non, euh...Je pense que la semaine prochaine, je vais aller jouer avec Christine, un peu. Deux
432 ou trois neuf trous, là. Et puis, je vais voir, là.

433 SL - Alors, moi, j'en ai quand même une. Entre euh... A partir des... C'est combien c'est 4-5-6-
434 7...5-6-7-8, c'est ça ? C'est la bonne série. C'était... ?

435 JLP - 6-7-8-9.

436 SL - 6-7-8-9. Est ce qu'il y a quelque chose entre 5^{ème} et 6^{ème} qui fait qu'à partir du 6^{ème}, il y a eu
437 quelque chose de modifié dans votre jeu ? Est ce qu'il y a eu quelque chose ?

438 JLP - Le départ du 6 est déterminant. Le départ du 6, si vous faites un bon drive au départ du 6 vous
439 regagnez en capital confiance, parce que vous avez évité l'eau sur la droite, et un bon départ au 6
440 vous emmène à 100m du drapeau. Et le 6, c'est rarement un trou où l'on fait 5, quoi. Ou bien on
441 foire et on prend une balle dropée avec une balle dans l'eau, ou bien on va à gauche dans le rough
442 qui est très mauvais. C'est un trou-couperet, le 6. Donc, c'est pas mentalement, c'est l'objectivité du

443 parcours qui fait que si vous...alors ensuite, vous avez un par 3 qui n'est pas compliqué parce qu'il
444 est à 120m, quand vous le jouez pas de derrière. Quand vous le jouez des blancs, c'est une toute
445 autre affaire.

446 SL - Oui, il y a deux fois l'eau.

447 JLP - Hein ?

448 SL - Il y a deux fois l'eau.

449 JLP - C'est pas deux fois l'eau, c'est la longueur et l'eau, quand même aussi, mais c'est pas l'eau
450 qui, c'est l'étroitesse du trou, et aller mettre son ...Aller mettre son...Vous prenez pas un driver
451 parce c'est trop long, donc il faut choisir un fer long, un 6 ou un 5, ou un drive, ou un Et il faut
452 être entre les arbres, là-bas, hein, et même des très bons joueurs s'égarer à droite ou à gauche,
453 rarement dans l'eau. Non mais je reviens au point, quand le 6, vous le démarrez bien ,vous regagnez
454 en capital confiance.

455 SL - Le 6 vous a remis en selle.

456 JLP - Le départ du 6, pas le deuxième, le départ du 6. Alors, des blancs, c'est encore un peu plus
457 long, parce que là, l'eau est un obstacle encore plus présent, mais des jaunes, un bon coup de ... Un
458 bon drive, vous êtes... Si vous avez un fer décent derrière vous devez faire le par. Et d'ailleurs
459 quand je dis le départ du 6, c'est parce que là, il y a une catastrophe potentielle, parce que au départ
460 du 4 ou au départ du 5, vous n'avez pas d'appréhension à avoir. Donc, ça déroule. Par contre, le 6
461 représente un tournant dans la confiance que vous pouvez engranger pour la suite. Et si vous
462 déroulez 6-7-8, parce que le 8 c'est un trou à part,

463 SL - Qui n'est pas forcément facile non plus.

464 JLP - Le green est difficile.

465 SL - C'est pareil, c'est le 1^{er} coup qui est déterminant.

466 JLP - Le 1^{er} coup, oui. Ce qui est le plus déterminant, selon moi, c'est l'appréhension de la distance
467 au drapeau, parce que le green est très profond, et si vous ne jugez pas correctement, vous pensez
468 être en bonne position sur le green et vous rendez compte que vous avez un putt de 15m derrière.
469 Mais c'est pas un drame. Le 10, le 9 c'est la même chose, c'est un trou à, en théorie, c'est un trou à
470 part. parce que vous devez être à 120-110m du drapeau, avec votre driver, là c'est l'appréhension du
471 canal devant, mais un joueur en dessous de 15 n'a plus cette frayeur. Donc, vraiment c'est le départ
472 du 6, et le danger du départ du 6 qui peut vous faire virer le score sur les 9 trous du départ. Donc ce
473 n'est pas mental, c'est ...

474 SL - C'est plus lié au parcours.

475 JLP - C'est la configuration du parcours qui fait que...Il se passe quelque chose à ce moment-là.

476 SL - D'accord. C'est bon ?

477 JLP - Très bien.

478 SL - Merci.

1 **JLP - 3 : Entretien JLP troisième séance**

2

3 **JLP - 3 - S : Entretien pendant la séance**

4

5 SL- Allez, c'est parti. Vous gardez les lunettes ?

6 JLP- Pardon, je voulais...

7 JLP- Je suis supposé m'exprimer ?

8 SL- Ah, vous pouvez. C'est comme vous voulez. Si vous avez quelque chose que vous sentez, qui
9 est habituel ou inhabituel, ou qui est ... Vous sentez où sont mes mains, ce que font les mouvements
10 des mains ?

11 JLP- Oui, bien sûr.

12 SL- La partie du corps concernée, peut-être ailleurs dans le corps, d'ailleurs. Ça peut être un ... Il y
13 a des sensations, hein, qui émergent, en fonction de l'attention que vous avez.

14 JLP- c'est très, très vexant de penser ... C'est vrai que le golf américain .

15 SL- J'ai vu que c'était Mac Ilroy qui avait gagné.

16 JLP- De haute main.

17 SL- Ça va ?

18 JLP- Oui. On se demande si ...Pour ces gamins de 22-25 ans, c'est seulement une performance
19 physique et si ils sont complètement imperméables à la pression. Ça, si c'est simplement de la
20 technique sportive. Vous comprenez ce que je veux dire ?

21 SL- Il faut beaucoup travailler le geste avant, ce qui fait qu'ils ont un geste automatique et ils n'ont
22 plus le geste à gérer, du tout.

23 JLP- Oui.

24 SL- Ils n'ont plus qu'à s'occuper d'eux-mêmes.

25 JLP- Je joue avec une amie de Christine, cet après-midi. Une parisienne qui a loué un truc là.
26 Justement derrière le ... Sur la route de...Derrière le bureau de tabac, en bas. Avec son vieux papa.

27 SL- Mais il y a des chambres d'hôtes, par là ?

28 JLP- Oui, il y a des chambres d'hôtes qui n'ont l'air pas trop mal, d'ailleurs. J'ai jamais visité, mais
29 ça avait l'air pas mal. Non, elle a loué une maison pour une semaine. Je crois qu'ils sont 2 et il y a
30 7 ou 8 ou 10 pièces. C'est ce qu'il y a eu au dernier moment.

31 SL- C'est une bonne joueuse ?

32 JLP- Moyenne, il y a longtemps que je n'ai pas joué avec elle.

33 JLP- Samedi, j'ai senti un petit peu mes tendons du coude gauche. Un petit peu, hein. Sur le devant
34 et sur l'arrière. Mais rien de grave.

35 SL- Alors Christine est repartie ?

36 JLP- Elle est repartie, hier soir, elle avait un ami qui était...Qui demeure à Berchères la Maingot,

37 qui est passé à la maison hier soir la prendre. Elle a réussi à recalculer son planning. Mais là,

38 aujourd'hui et elle va en bavarder, par rapport ... Elle a concentré ses rendez-vous le plus possible.

39 SL- S'il faut je lui un rendez-vous vendredi, on va lui faire une petite séance, comme ça elle sera en

40 forme.

41 JLP- Oui, elle vous contacte.

42 SL- Ça va ?

43 JLP- Très, très bien. Donc, tout ça c'est supposé me faire sentir mieux cet après-midi, dans mon

44 corps et dans mon esprit ?

45 SL- Essayez de relier les 2, essayez de faire attention à l'attention.

46 JLP- Faut essayer de structurer la partie de cet après-midi .

47 SL- De trouver des points de repère.

48 JLP- Je vais essayer de structurer ça.

49 SL- Essayez de trouver des points de repère, et puis euh... Voir si en stratégie, il n'y a pas...

50 JLP- La dernière fois, j'y suis allé comme ça, la fleur au fusil. Je joue bien, je joue bien, je suis

51 content. Je joue mal et je suis ...Déçu. Mais je pense que ... Qu'avoir structuré la chose

52 mentalement...

53 SL- Vous, vous ne faites pas souvent des compétitions, peut-être aussi.

54 JLP- Si...Si je fais des compétitions, c'est les championnats du Centre.

55 SL- Si on fait une partie, effectivement, où on joue, et une partie où on va pour faire un résultat, le

56 mental est effectivement plus affûté.

57 JLP- Les compétitions séniors, on voit des types de 60 ans taper autour de 10, hein.

58 SL- C'est là qu'on s'aperçoit que l'adresse est plus importante que la force.

59 JLP- Et même quand je dis 60, c'est quelquefois 70. Là, c'est un peu plus rare, mais...Autour de 60

60 ans, il y en a qui...

61 SL- Qui sont de redoutables compétiteurs.

62 JLP- Je déconne, parce que moi j'ai 63 ans et je tape autour de 15.

63 SL- Oui, oui, vous êtes bien dans le créneau, il n'y a pas de problème.

64 JLP- Je suis pas quand même trop mauvais, quoi.

65 SL- C'est vrai que c'est un sport qui permet de... Une bonne longévité, hein ...D'ailleurs au haut

66 niveau, à 20 ans, on en voit très très peu .

67 JLP- On en voyait peu, ça commence à arriver. Et pas seulement d'Asie.

68 JLP- Plus que l'attention, quelquefois, ce qui me joue des tours, c'est la volonté de réussir des

69 grands coups. Et ça impacte mon jeu, parce que ça me fait euh...

70 SL- Faire des bêtises ?

71 JLP- Ça me fait jouer le coup ...

72 SL- En forçant plus ?

73 JLP- Oui, les distances que j'ai, maintenant, quelquefois je dépasse mon standard d'une longueur,

74 donc je diminue d'un club ,et plus je ...Vous voyez ce que je veux dire ? C'est un engrenage. 125-

75 130m je jouais un fer 8, maintenant, je me rends compte que je le balance à 135-140m. Donc

76 systématiquement, maintenant, quand je suis à 135m, je prends un 8 et rien d'autre, et c'est un

77 automatisme coupable, parce que ...Il peut y avoir des conditions différentes.

78 SL- C'est toute la difficulté de la régularité.

79 JLP- Auxquelles je ne fais pas assez attention.

80 SL- Toute la difficulté de la régularité, c'est d'avoir un geste constant, c'est pas...C'est bien toute la

81 problématique.

82 JLP- Un joueur qui a une bonne gniac...Quand même ...Comment il s'appelle le mec qui commente

83 les ... Le golf ... Qui a gagné la France l'année dernière ...Levet ! Thomas Levet. Il est arrivé au

84 10ème trou et là... Il dit :« Ah c'est très bien, j'ai fait 8,14,21 sur les 3 premiers, et après j'ai

85 commencé à mal jouer. » Je me suis dit que je la replacerai, celle-là.

86 SL- Mais c'était des pars 5.

87

88 **JLP - 3 - PS : Entretien post-séance**

89

90 SL- Quelle perception du corps ? En terme de présence, de globalité, de perception ?

91 JLP- Très bonne. Peut-être plus...Plus de souplesse en ressenti que les 2 premières fois.

92 SL- Il y a peut-être moins d'appréhension, à force de connaître.

93 JLP- c'était pas de l'appréhension, mais peut-être que j'étais plus...Libéré, plus disponible, et que

94 mon corps le prenait encore plus doucement.

95 SL- L'équilibre, les appuis, tout ça ?

96 JLP- Toujours un peu de ...Un petit peu de ...Trouble d'équilibre, juste là maintenant. Mais ça ...

97 SL- Ce sont les premières secondes.

98 JLP- Ce sont les premières secondes, exactement.

99 SL- Les différents temps de la séance ?

100 JLP- Oui, oui bien sûr, j'ai suivi le cheminement.

101 SL- Sur l'attention ? Est ce que ça a été constant ? Est ce que ça a été dissolu, ou ... ?

102 JLP- Ecoutez, euh ...Je ne sais pas si c'est relié à la décontraction, peut-être, mais ça m'a semblé

103 plus court que les 2 premières fois.

104 SL- En temps, c'est quasiment pareil, parce qu'on est à 19 minutes, et on a entre un quart d'heure et

105 20 minutes pour faire la séance.

106 JLP- Oui, mais là c'est un sentiment que ... Donc ça veut peut-être dire que j'étais en train, encore

107 un peu plus dégage.

108 SL- Vous n'avez pas vu le temps passer.

109 JLP- Non.

110 SL- C'est un peu ça ?

111 JLP- Non, non, non.

112 SL- Est ce que vous avez fait attention aux perceptions venues du corps ?

113 JLP- Oui, pas énormément. J'étais moins attentif à ce qui se passait, au geste lui-même.

114 SL- Plus détaché ?

115 JLP- Mais j'étais certainement plus décontracté et plus réceptif, et c'est passé plus vite, donc j'ai

116 fait...

117 SL- Diffuse ?

118 JLP- Un peu plus diffuse, oui.

119 SL- Dans quel état mental êtes vous ? Par rapport à la séance ?

120 JLP- Très bien.

121 SL- Pas d'appréhension ?

122 JLP- Non, non, très bien.

123 SL- Par rapport à l'image que vous avez de vous ? En terme de confiance, de sentiments ? JLP- Je

124 me sens assez bien, ça va, de ce point de vue là, ça va aller, ouais.

125 SL- Ça va y aller. D'accord, ok. Quelque chose à ajouter ?

126 JLP- Tout le monde vieillit, mais...

127 SL- Par rapport à hier, c'est ça ? Autre chose à ajouter ?

128 JLP- Non. Excusez-moi, je suis désolé, mais, j'ai pris rendez-vous pour ma partie.

129 SL- Merci.

130

131 **JLP - 3 - PP : Entretien post-parcours**

132

133 JLP- On attaque dans le vif du sujet tout de suite ?

134 SL- Parcours en général ?

135 JLP- J'ai joué mercredi avec une amie de ... Mardi. C'est mardi matin qu'on s'est vu.

136 SL- Oui.

137 JLP- J'ai joué avec une amie de Christine qui est arrivée.

138 SL- Oui.

139 JLP- Et puis voilà. Et j'ai joué hier, j'ai joué 9 trous hier, avec... Non 14 trous, avec Christine.

140 Alors, mardi, mardi, mardi, ça avait très, très bien démarré. Et j'étais dans le truc, vraiment. Enfin,

141 j'étais ...Oui, j'étais bien dans le truc. Décontracté, détendu, bien équilibré. Et donc, euh...

142 D'ailleurs, Josiane m'a dit à un moment :« Dis donc, tu scores ! » et je lui ai répondu : « Ben, si

143 Christine...Si je passe la semaine ici et pas à Paris, c'est bien pour que ça serve à quelque chose. »

144 Non mais, blague à part, j'ai démarré avec un bogey sur le 1, j'aurais pu faire le par, parce que

145 j'étais en 2 sur le green. J'ai fait un...J'ai fait un par sur le 2 avec une balle dans l'eau.

146 SL- Un par sur le 2 avec une balle dans l'eau ?

147 JLP- Oui.

148 SL- Oui.

149 JLP- Donc je mets mon drive dans l'eau à droite, je prends une pénalité, je suis juste après les

150 arbres sur la droite, à 120m du green, et...

151 SL- Direct sur le green.

152 JLP- Je vais pas loin du drapeau et je rentre. Donc je fais birdie plus une pénalité : par. Sur le 3, je

153 fais le bogey.

154 SL- Oui, ce n'est pas un trou facile.

155 JLP- Non, ce n'est pas un trou facile et c'est un bogey où j'aurais pu faire par, si je me souviens

156 bien. Sur le 4, qui est assez facile, qui est un trou à part, je fais birdie. Sur le 5, je fais le par, encore

157 une fois j'aurais pu faire birdie. Sur le 6 je fais le par. Donc je suis en ...

158 J'ai fait 2 bogeys et un birdie sur les 6 premiers trous. Je suis en 1. Sur le ...

159 SL- Ça peut aller.

160 JLP- Et là ça s'enraye un petit peu. Un petit peu. Sur le par 3, là, je suis sur le green...Non, je suis

161 sur la droite du green et je gratte un peu l'approche et je prends 2 putts, donc je fais bogey.

162 SL- D'accord.

163 JLP- Et sur le 8, alors là, trou à part. Je mets ma balle dans l'eau à droite, je manque d'attention au

164 départ, je suis un peu déçu par mon bogey précédent.

165 SL- Vous avez décroché ?

166 JLP- J'ai décroché.

167 SL- Alors, vous avez senti que vous avez décroché ?

168 JLP- Oui, là, j'ai décroché. J'ai fait une erreur, j'ai fait une grosse erreur de concentration sur le

169 drive.

170 SL- Pénalisé par le coup suivant. C'est ça ?

171 JLP- Non, sur ...

172 SL- Par le coup précédent.

173 JLP- Par le coup précédent. Je pense... Je me disais « faire le bogey sur ce par 3... c'est con, quoi.

174 En étant à 1, je voyais déjà mon truc filer un petit peu. Donc j'étais à 2 sur le départ du 8, et là je

175 m'aligne mal, je fais, je perds mon mouvement, et je balance un slice dans le lac à droite à 120m du

176 drapeau. Et je foire un peu derrière pour tirer un double bogey. Donc je fais 6.

177 SL- D'accord. Sur un par 4.

178 JLP- Sur un par 4. 6, ça m'arrive de faire des doubles bogeys. Mais enfin, dans la lignée de ce que

179 j'avais fait avant j'étais un peu atteint. J'étais atteint, je dis :« Ça y est, ça foire ».

180 SL- Si l'on reprend en détail, donc en fait, vous pensez encore au mauvais coup précédent.

181 JLP- Oui.

182 SL- Du coup, vous êtes impact par le coup précédent.

183 JLP- J'oublie ma routine de départ.

184 SL- Vous oubliez toute la routine technique, parce qu'en fait c'est un mauvais alignement.

185 JLP- On va tirer la table. Je perds ma routine et ma concentration sur le drive. Et alors là, je m'en

186 veux à mort, quoi. Parce que faire 6 sur le 8...Mais... Mais je cultive nos entretiens et ...

187 SL- Alors, est ce que vous avez fait le diagnostic tout de suite ? Je ne me suis pas concentré, je ne

188 me suis pas aligné, ça me pénalise ?

189 JLP- J'ai senti que mon drive était complètement foireux, tout de suite.

190 SL- Vous avez fait le diagnostic, déjà c'est...

191 JLP- Donc j'ai évacué, mais j'ai pas évacué assez tôt puisque je n'ai pas pris un bogey...

192 SL- Vous avez pris un double.

193 JLP- J'ai fait un double, hein, donc, il ya eu une erreur derrière. Et là où je reprends un peu les

194 choses en mains, c'est que sur le 9 je reviens au par.

195 SL- D'accord. Donc, vous avez réussi à ...

196 JLP- A surmonter.

197 SL- Revenir, évacuer...

198 JLP- Oui, oui, oui. Là, vraiment je me suis dit : « Non, franchement, on reprend les choses en

199 mains », et je refais ...Et faire le... Ça se fait le par sur le 4, mais enfin, faut quand même mettre un

200 bon drive, faut passer la rivière, et puis faut pas rater le putting derrière. Donc je termine ...

201 SL- Concrètement, vous avez fait comment, entre le 8 et le 9 ? Entre les trous, en fait, puisque vous

202 l'avez déjà... ?

203 JLP- Entre le 8 et le 9, je me suis ...Je me suis calmé, je me suis dit : « Bon allez, un trou est un

204 trou. » Donc je suis reparti avec un très bon drive, et puis ... Et je finis par un 4. Donc au bout du

205 bout, je fais 4 sur l'aller. Je fais 39, avec 3 bogeys, un double et un birdie. Et là je me dis : « Mais
206 c'est quand même une sacrée bonne demi-partie, pour un handicap 16. »

207 SL- Oui parce que ça veut dire que sur 18, à un rythme comme ça vous jouez en dessous de 10.
208 Sans problème. Même s'il y a des trous peut-être un peu plus compliqués sur le retour.

209 JLP- Et là, là, la malchance me frappe dans le dos.

210 SL- La traîtresse !

211 JLP- La traîtresse ! Au 10, je prends un fer 8, c'est bon, c'est peut-être un petit... Un fer 7 tranquille
212 aurait été mieux qu'un fer 8 un peu forcé. Et ma balle tombe au bord du green sur la droite

213 SL- Il y a le bunker en dessous.

214 JLP- Il y a les 2 bunkers.

215 SL- Elle prend la pente ?

216 JLP- Elle prend la pente, et elle redescend dans le bunker.

217 SL- Juste au bord de la lèvres, comme ça pour la sortir...

218 JLP- Non, Ah excusez-moi, c'est pas ce jour-là. Là, je vais directement dans le bunker, ok ? ce jour-
219 là, je me souviens très bien. C'est un autre jour où j'étais entre les 2. Je vous l'avais déjà dit. Et là,
220 euh... Bon, merde. Euh, je suis dans un sable qui n'est pas confortable, qui est dur, qui est tassé, qui
221 est de la terre, qui est machin. Et je prends 4 coups pour sortir. Mais, vraiment dégouté, quoi. Ça fait
222 longtemps que ça ne m'est pas arrivé de taper 4 coups pour sortir d'un bunker, plus 2 putts, et je me
223 tape un 7, c'est à dire un quadruple.

224 SL- Sur un par 3.

225 JLP- Un quadruple. Et là, j'ai les boules.

226 SL- Oui, je comprends. Evidemment.

227 JLP- Et sur le 11, je me dis : « Bon, on se remet. » Donc je me remets bien en place et je reprends...

228 SL- C'est à dire que là vous avez tout de suite évacué ?

229 JLP- Je me suis dit : « Allez, on joue quand même, quoi. Je vais pas laisser filer. » Bon. Et là, re-
230 coup de malchance, c'est à dire qu'avec mon drive je suis à 70m du drapeau, et là, j'ai un coup
231 d'adrénaline, je prends un 60°. Un 60°, c'est un ...

232 SL- Très ouvert.

233 JLP- C'est très ouvert, un 60° c'est pour faire 60m,70m, en tapant correctement. Mais je sens que je
234 suis un peu à 70m, donc il faut pas que je le rate.

235 SL- Et vous forcez ?

236 JLP- Et je tape un coup qui part très, très bien, et je vais derrière le green, près de l'arbre. Je dois
237 droper. Je monte sur le green, plus 2 putts, et je prends un 6. Donc après le quadruple...

238 SL- C'est un double.

239 JLP- Je fais un double. Et là je me dis : « Les carottes sont cuites, même tabac, machin truc, etc... ».

240 Le 12, qui est difficile, je pars bien, j'arrive à faire un bogey sur un trou difficile, donc je considère

241 qu'avec un point de plus, ça fait 4 plus 6-7 je jouais 7 en trois coups, alors que j'avais joué 4 en 9

242 trous. Ça atteint quand même le mec le plus tranquille, quoi. Sur le par 5 derrière, je tape bien, je

243 fais une gratte quand même, je m'écarte, je vais à droite, à gauche, etc... Finalement j'arrive en 4

244 sur le green et pas en 3, et je prends mes 2 putts, je fais bogey.

245 SL- 6 sur le 13...

246 JLP- ...Ça va. Sur le par suivant, le par 3, je fais bogey, qui n'est pas facile, au dessus du ...en

247 sortant du bunker, je fais 4. Honorable. Et je me dis « tout compte fait, bogey sur le 12, bogey sur le

248 13, bogey sur le 14, il n'ya rien de dramatique.

249 SL- Non, c'est votre handicap.

250 JLP- C'est mon handicap.

251 SL- Plus ou moins, parce que ...

252 JLP- Et sur des trous...

253 SL- Quand on joue 15...

254 JLP- Sur le 12 et le 14...

255 SL- On fait 3 pars, le reste c'est des bogeys.

256 JLP- Et sur le 15, sur le 15, que j'aime beaucoup, un par 4, je fais le par. Donc je fais ma

257 catastrophe départ. Quadruple, double, et ensuite bogey, bogey, par. Sur le par 3 qui suit, le 16, je

258 fais par, sur le par 4 qui suit, je fais par. Donc, je ...J'ai...Et là je suis bien. Et là je me suis dit :

259 « C'est pas mal », et je termine par un double. Donc je gâche un peu. Je me suis dit, je me suis dit :

260 « C'est trop con d'avoir pris ce quadruple et ces doubles...

261 SL- S'il n'y a pas ce 10...

262 JLP- Ce 7...

263 SL- Le trou 10, le trou n°10...

264 JLP- S'il n'y a pas le n° 10, je fais...

265 SL- D'ailleurs on peut se dire que le 11 n'est pas forcément, il n'y a pas le même enchaînement,

266 parce que vous ne voulez pas forcer, forcément votre...

267 JLP- Non, le 11, c'est vraiment... Elle est bien tapée, mais c'est un vrai coup de malchance, le 11.

268 Parce que c'était bien tapé. Un drive à 60m sur le 11, faut aller le chercher, je suis à hauteur du

269 bunker, là haut, vous voyez ? Ma balle est bien tapée, elle part bien en l'air, mais curieusement, elle

270 est partie bien claquée, et elle est trop longue.

271 SL- Donc, quelque part, c'est un peu ce qu'on disait l'autre jour, le fait de faire les séances de fascia

272 avant, ça vous libère parce que ça vous permet de bien taper les drives, donc du coup ça vous

273 change vos distances. Donc ça vous change aussi votre stratégie.

274 JLP- Euh... Oui, ça m'a changé ? Oui. Le driving est excellent, vraiment, j'ai gagné en souplesse et
275 en décontraction au driving. Et mes drives depuis 1 semaine ou 2 sont plus, et j'étais déjà bien.
276 Hier, j'ai rattrapé une partie sur le 8, ils étaient près du green, et ma balle était à 10m. Et j'ai joué
277 avec ces 2 messieurs après, au 10, 11, 12 et c'est là, ils m'ont dit : « Ah dis donc, quel drive t'as fait
278 sur le 8, et, dis, t'as fait combien ? » Et je dis ben curieusement, j'ai eu la... J'ai eu la curiosité. Et
279 comme j'avais une voiturette au départ derrière, j'ai pris ma lunette et j'ai visé le départ, et j'étais à
280 235, donc j'avais fait un drive de 235. Donc, d'une manière générale, j'ai ga... Alors je vais vous
281 dire, hein, franchement, j'ai gagné en souplesse et en longueur au drive, 10-15m, mais d'une
282 manière récurrente, d'une manière régulière. Pas un coup. Hier, enfin cette semaine, les 1 je les
283 avais jamais tapés aussi longs. 2, ça m'est arrivé. J'ai fait hier soir un drive au 3 qui est entre les 2
284 poteaux, 10m à l'intérieur à 120m, parfait. Je commence aussi à contrôler un peu plus les draws. Le
285 4, j'ai fait un excellent drive. Le 5, j'ai fait un drive au bunker. Hier, j'ai fait un drive au bunker, pas
286 dans le bunker. A 3m du bunker, mais à hauteur du bunker, j'avais 30m pour aller au green. Le 6,
287 j'ai fait un truc, il me restait 90m. Donc...

288 SL- Ça c'est un...

289 JLP- Et là c'est... d'une manière constante, j'ai vraiment...

290 SL- c'est plus long, c'est rythmé...

291 JLP- Alors, je joue des jaunes.

292 SL- Et c'est précis.

293 JLP- Oui.

294 SL- Parce que ça peut être plus long et puis ça peut être...

295 JLP- Ah non ,non. Et j'ai raté ce 8, avant hier, celui dont on parlait, je l'ai ...C'était vraiment une
296 erreur, c'était la tache dans le ...Dans le palmarès. Donc, ça c'est la 1^{ère} chose que j'ai constaté. La
297 deuxième chose que j'ai constaté, c'est qu'au niveau de mon attention et de ma routine, sur les fers
298 à 100m, 90m, et c'est là où il va falloir que je joue un petit peu différemment. Il faut que je retourne
299 aux blanches, parce que, sur Maintenon, si je joue des jaunes, j'ai drive et un sand wedge derrière.
300 Donc je ne joue plus mes fers longs et je ne joue plus mes bois de parcours, et des bois de parcours,
301 et je ... on en a besoin que sur les pars 5, ici. Mais je... Fer 7, fers 7-8, je les contrôle comme des
302 wedges ou des pitches ou sands. Si je prends le 6, je joue pas souvent le 5, le 6 je tape à 160-165m,
303 c'est pas mal. J'ai une petite appréhension quand je prends mon ...Mon ...Mon rescue, parce que je
304 ne le joue pas assez. Donc il faudrait que je retourne aux blanches, de manière à entraîner mes ...

305 SL- Pour avoir plus de longueur.

306 JLP- Donc, la deuxième leçon, c'est que ma routine et mon attention et mon dosage et mon contrôle

307 de moi est beaucoup plus marqué sur les petits fers. Et il m'arrive beaucoup plus souvent d'être à 2-
308 3-4m du drapeau et non pas sur le green seulement. Et là je pense à Corinne, quand je vois ça. Parce
309 que Corinne a cette...

310 SL- En régulation elle est forte.

311 JLP- Pardon ?

312 SL- En régulation elle est forte.

313 JLP- Oui.

314 SL- Elle arrive, sur un deuxième coup, à avoir un putt facile.

315 JLP- Ah oui, non, Corinne elle est 30m derrière au drive, en partant des femmes, ou 20m derrière, et
316 au deuxième coup, elle est toujours plus près du drapeau que moi, toujours, ou quasiment.

317 SL- C'est vrai que le 1er coup, c'est un coup de ...C'est un coup de longueur, après dès le deuxième
318 coup ça devient un exercice de précision.

319 JLP- Ah, c'est de la ...C'est de la finesse, c'est du touché hein. Et ça, je peux vous dire, un drive
320 bien sûr, ça impressionne la galerie si on veut, bon bah bien sûr, mais un fer qui arrive à 2m du
321 drapeau, 1m du drapeau, un fer de 100-120-130m...

322 SL- Sur un score c'est très efficace.

323 JLP- Oui, et puis c'est même plus glorieux parce que là c'est vraiment de la grande précision. Le
324 drive, on peut faire un drive de 220 ou 230m sur 20m de large. Vous voyez ce que je veux dire ? La
325 gloire du golf, c'est le petit jeu, c'est Mickelson, quoi, avec ...Et encore qui joue mal en ce
326 moment.

327 SL- Si l'on peut dire qu'il joue mal.

328 JLP- Oui, Rory Mac Ilroy...Non le vrai...Le vrai pied au golf, c'est un fer de 120-130-140m qui
329 arrive là où il faut, quoi.

330 SL- Au drapeau.

331 JLP- Oui, oui, c'est à dire il y a... En deux putts c'est ...C'est ...Mais c'est ...C'est joué depuis
332 longtemps, et même...Et très honnêtement, j'ai été assez souvent en position de birdie, sur les pars
333 4, parce que mes fers n'étaient pas aussi dramatiques que ça, ils étaient même plutôt ...

334 SL- Plutôt mieux, mieux dosés.

335 JLP- Dans un arc de cercle de ...Bon...2-3 mètres que plusieurs, mais 5-6-8m. Et les appr...Alors
336 j'ai raté aussi quelques putts au niveau du touché et du dosage. J'ai envoyé quelques putts 2m 3m
337 derrière le drapeau, ce qui est inconcevable. Et là je ne sais pas ce qui se passe, c'est une affaire
338 de...De touché, peut-être un petit peu de manque de... Mais enfin, euh...Mardi j'ai joué 4 et 11 et
339 hier j'ai 4 et 11, ou avant...Non, non, lundi et mardi, pardon. Lundi, on en avait parlé. Mais c'est
340 euh...C'est 2 schémas différents. Le 10 de ...D'avant hier, le par euh... Le 7 là, ça m'a vraiment

341 cassé les côtes.

342 SL- Ça vous a vraiment marqué.

343 JLP- Et pourtant, je suis revenu à ...Pas trop mal, j'ai fait quadruple, après j'ai fait un double

344 malheureux, après je suis revenu à bogey et j'ai fait 3 pars derrière.

345 SL- C'est qu'après ça s'enchaîne.

346 JLP- Pardon ?

347 SL- Après ça s'enchaîne. Ce qui être seulement un incident au 7, au 8 ça devient un petit peu une

348 catastrophe, et après on ... Ça pèse plus lourd si vous voulez. Et on sort pas indemne.

349 JLP- Non.

350 SL- Pour ça, c'est important, je pense de...Vraiment savoir découper, de savoir, de faire quasiment

351 du coup par coup, quoi. De façon à ...

352 JLP- Oui, oui oui, oui, oui.

353 SL- A compartimenter, et à éviter d'avoir cet...

354 JLP- L'évacuation ...

355 SL- ...Cet envahissement d'un trou à l'autre.

356 JLP- C'est dur, hein.

357 SL- Mais c'est difficile.

358 JLP- Ouais, c'est dur.

359 SL- Mais quand ils parlent de l'attention, les grands spécialistes en préparation mentale, ils disent

360 que c'est quelque chose qui se travaille, et ça ne s'acquiert pas comme ça en...

361 JLP- De toutes façons, on avait parlé d'un 8 l'autre jour, sur le 3. Là on parle d'un quadruple, là on

362 parle d'un quadruple sur le ...Donc, vraiment, là, il faut une sacrée capacité pour euh...Pour

363 évacuer, quoi. Le trou suivant, le trou suivant est ...Est pas facile à gérer.

364 SL- C'est vrai que mentalement, il faut arriver à travailler sur la concentration, peut-être pas

365 forcément seulement la concentration. C'est peut-être une question après de ...de motivation, de

366 mise en action. Il y a peut-être d'autres choses à travailler derrière, hein ?

367 JLP- Mais je me dis que je ne suis pas loin du truc, hein, parce que...

368 SL- Alors ce qui est intéressant, c'est les séries. Les séries qui s'enfilent, ça c'est intéressant.

369 JLP- Là euh, là sur juillet-août, j'ai joué autour de 5, j'ai joué 2, j'ai joué 3, j'ai joué 4, plusieurs

370 fois sur les premiers 9 trous. IL m'est arrivé de jouer 3 sur le retour. J'ai toujours joué à 15, ou en

371 dessous. Avec des 10 ou des 11 sur l'aller ou le retour. Donc si je cadre un peu, ça commence, je

372 sens que ça commence. Un peu d'attention jusqu'au bout, pas prendre un double sur le 18, c'est con,

373 quoi.

374 SL- C'est de la constance dans l'attention qu'il vous faut.

375 JLP- Parce le 18, franchement c'est un trou à part, pour un joueur qui a un peu de distance, euh...Le
376 deuxième il est entre les 135 et l'arbre. C'est à dire que...Un drive de 200-220m et puis un bois
377 derrière de 180-170...

378 SL- On peut être en 3 sur le green.

379 JLP- Il reste...Il reste 80-90m au green. Donc, le green en 3 sur le 18, c'est 2 bons longs coups mais
380 pas... Oui.

381 SL- Je suis d'accord.

382 JLP- Mais là, il y a la bière, on sent la bière, donc ...

383 SL- Ça doit être ça. On est pressé, et c'est là que ça... Comment est ce que vous avez vécu les
384 mauvais et les bons coups ? D'une manière générale ? Est ce que vous étiez très affecté, moins...
385 Plus qu'avant, moins qu'avant ? Est ce que vous avez fait une gestion différente ? Est ce qu'il y a eu
386 un déclic quelque part ?

387 JLP- Oui, oui, mentalement, euh...Mentalement, faire plus de.... Faire 3 sur les 3 premiers, je suis
388 déçu. Ok ?

389 SL- Oui.

390 JLP- Donc, les 3 premiers qui sont selon moi la série la plus difficile du parcours, des gens disent
391 non c'est le retour. Non, non, c'est pas le retour. Corinne est d'ailleurs est ... Les 3 premiers trous
392 sont très difficiles. Et passer en 3, je suis déçu. Passer en 4, je suis très déçu. Passer en 1 ou 2, c'est
393 super. D'une manière générale, avec mes objectifs inconscients, inconscients pas débiles,
394 inconscients dans le sens inconsciemment, quand je fais bogey, je suis déçu, maintenant.

395 SL- Donc, il y a un challenge.

396 JLP- Oui, oui. Quand je suis bogey, je sens que j'ai le jeu pour ne pas faire 10, 15 ou 16 bogeys sur
397 une partie. Je fais des parties, maintenant, régulièrement, à 6, 7, 8, 9 pars. Régulièrement.

398 SL- Ça, ça veut dire que c'est un jeu...

399 JLP- Donc, quand je fais bogey, je suis déçu. Et alors, quand je fais un double... Alors, les triples et
400 les quadruples, c'est...C'est rare, mais ça arrive encore. Ça arrive encore, vous voyez, d'en faire un
401 de temps en temps.

402 SL- Les trajets entre les coups, est ce qu'il y a eu quelque chose de ... Changé ?Est ce que vous
403 avez géré différemment par rapport à d'habitude ?

404 JLP- Oui, je...

405 SL- Si on met à part le ...L'incident entre le 7 et le 8.

406 JLP- Je me libère un peu. Encore que entre le 7 et le 8, encore une fois, c'était la déception d'un
407 bogey qui n'avait rien de dramatique, mais ça venait après une telle série où j'étais en 1 au départ
408 du 7, et donc la déception n'était pas le bogey, la déception était dans la rupture de la série, hein. Et

409 le 8 je me demande encore comment j'ai pu la lâcher à droite comme ça.

410 SL- Si, vous m'avez dit : mauvaise concentration sur la routine, mauvais alignement. Quand on est
411 mal aligné...

412 JLP- J'ai pas gardé la tête sur la balle. Elle est partie à droite.

413 SL- En fait ,vous avez fait une bonne ...Peut-être un bon coup, mais mal aligné, mal réalisé
414 techniquement, ça ...

415 JLP- Mal réalisé techniquement.

416 SL- Alors, parce que le lac, il est quand même assez étendu.

417 JLP- Je me suis relevé.

418 SL- C'est pas une rivière à traverser, c'est étendu. Dès qu'on est à droite, on a aucune chance.

419 JLP- Oui, et en plus, et en plus...Et en plus, j'ai pris l'eau de peu. J'ai pris l'eau assez loin, après le
420 piquet rouge, là, et dans un endroit où, vraiment... Et la balle était au bord, quoi. La balle était juste
421 là, j'ai fait ça, je l'ai sortie. Donc j'aurais pu presque l'éviter. Mais ça m'a coûté 2 coups. Alors
422 entre les trous, je me libère assez bien quand même.

423 SL- Vous arrivez à ...

424 JLP- Oui, oui ,oui. Bon, le quadruple...

425 SL- à faire un peu l'élastique ?

426 JLP- Le quadruple, euh...mais j'ai réussi...j'ai fait un très bon drive derrière mon quadruple. Ok ?
427 Techniquement, j'ai bien joué derrière le quadruple. Donc, j'étais quand même assez libéré. Mais ce
428 coup d'adrénaline.... Faire un 60° à 80m ...C'est ...Il s'est passé quelque chose, là. Il y a eu un
429 coup de sang, ou je ne sais pas quoi. Normalement, c'était LE club et il était bien joué.

430 SL- De toutes façons, il n'y a pas plus ouvert après ? Si, il y a le sand, le sand wedge ?

431 JLP- Le 60°, c'est un sand wedge. C'est le plus ouvert ! Les gens, dans leur sac, ils ont 52, 56 ou
432 54, 58, et euh...d'ailleurs j'en parlais au ...A Max, là, qui est un ...Pas un pro, mais un très bon
433 joueur, qui joue 4, qui est à la réception, et quand je lui disais que j'avais 52, 60 il me dit c'est trop.
434 Il faut 4 de différence entre les 2, 6 au maximum. J'avais 54, 60, avant. J'ai perdu le 54, sur le
435 parcours, il n'est jamais revenu. Et puis, il y avait un 52 à vendre, je l'ai acheté. Mais je les ...Mais
436 je les domine bien quand même. Je les domine bien. Et le 52, en terme de touché, techniquement, je
437 peux le varier entre 80 et 105m,

438 SL- D'accord, vous le sentez mieux finalement que le 54.

439 JLP- Oui, et j'arrive à faire des coups pas trop lancés.

440 SL- Finalement, vous avez 2 clubs en un, quoi.

441 JLP- Oui, ça veut dire que j'arrive à mettre du touché dans mon ...dans mon même club.

442 Généralement, on dit c'est toujours le même touché, etc... Non, il y a quand même des variations

443 entre ...Et puis de toutes façons, entre 60 et le drapeau, quelquefois on est à 20m, quelquefois on est
444 à 70. Vous voyez ce que je veux dire. Donc, c'est plutôt sous contrôle. Et entre les trous, je suis ...
445 J'arrive à me dégager, j'arrive à...D'ailleurs, le point qui confirme ce que je dis, c'est que pour faire
446 une succession de beaux drives réussis, faut quand même dégager entre chaque trou. Si on n'a pas
447 dégagé, on ne fait pas le...
448 SL- Si on est contracté au drive, ça ne passe pas.
449 JLP- Et j'ai une régularité au drive en régulation qui est...
450 SL- C'est combien, c'est presque 100% ?
451 JLP- Oh, plus que ça. Plus que ça. Il y a quoi, il y a 16 euh...Il y a 3 pars 3 ? Non, il y a combien de
452 pars 3 ? Il y a le 7, il y a le 10, il y a le 14, non il y a 4 pars 3. Il y a le 16. Donc sur les 14, j'ai 11 à
453 12 drives en fairway, ou vraiment en petite bordure de fairway. Donc je dégage suffisamment pour
454 ne pas.... Quand je vous dis, le 8 dans l'eau, c'est le seul drive que j'ai raté de la partie.
455 SL- Oui. Alors, si on passe à la présence au corps, comment vous vous êtes senti ...
456 JLP- Pardon...
457 SL- Donc, la présence au corps, vous vous êtes senti comment... Par rapport au corps, pendant
458 l'exécution des coups ?
459 JLP- Alors, sur le fameux quadruple, avec mes coups dans le bunker, je me suis fait mal au.... A
460 l'avant-bras, parce que j'ai vraiment pris la terre, et il n'y avait pas de sable, et donc ça
461 m'a...Physiquement, ça m'a...Ça générerait cette succession de coups foireux. Parce que je jouais. Et
462 après, ça s'est passé. J'ai mis du Ketum, là, 1 ou 2 fois, et puis ça va. Donc, euh, mais...
463 SL- Mais encore, en globalité, est ce que vous êtes tendu, relâché ?
464 JLP- Non, non, je suis bien.
465 SL- Même quand vous avez fait le...
466 JLP- J'ai senti sur le 12
467 SL- Sur le 8 ?
468 JLP- Sur le 8, j'étais trop détendu. J'étais ...Je me voyais déjà en haut de l'affiche, comme dirait
469 l'autre, et j'étais trop détendu. Et pour parler du corps, donc pas dans cette partie, mais dans celle
470 d'hier, par exemple, après mon par...Mon bogey sur le ...Sur le ...Sur le 10 et mon bogey sur le 11,
471 j'ai rejoint ces 2 dames avec qui je joue de temps en temps, et là, alors, j'ai complètement perdu
472 mon swing. Et j'ai balancé 2 balles à droite dans les arbres, j'ai réussi à recentrer, j'étais en 3 près
473 du lac, et j'ai fait 6 ou 7. 8 hier. Encore un trou...Mais par contre, j'ai récupéré immédiatement sur
474 le 13, puisque que ce soit hier ou avant-hier c'est une expérience qui est importante, après ce 7 ou 8
475 sur le 12, j'ai fait un très beau par sur le 13. Donc euh...Avec un très beau drive, un très beau
476 deuxième coup, un wedge en fond de green et 2 putts. Et le 1^{er} putt n'était pas loin de la cible.

477 SL- La présence à vous-même, pendant les coups et entre les coups. Est ce que vous-même, est ce
478 que vous étiez présent, est ce que...Est ce que vous étiez ailleurs ?

479 JLP- Non, non, j'étais dans le jeu. Cette partie qu'on a commenté, là, depuis la mi-août, j'étais avec
480 cette amie de Christine, et euh...Non, ça s'est bien passé. Ça s'est bien passé.

481 SL- C'est ...Il va falloir qu'on en parle un petit peu, de ça. On va parler de la partie purement
482 technique, on en a fait le tour depuis tout à l'heure.

483 JLP- Alors, oui comme je vous ai dit, les choses que je ressens et puis les coups foireux, les
484 accidents, quoi. Et, je mérite pas ce quadruple, quoi, si...Je mérite pas ce quadruple. Hier, je fais un
485 fer, alors je change de stratégie, hier, mais le drapeau était au fond du green, donc il y avait 143m.
486 Et euh...J'ai pris un fer 7, et j'ai fait un très beau coup dans la ligne du drapeau, et je suis juste en
487 dessous de la pente. Donc j'ai 5-6m avec la pente à monter, et mon premier putt m'a amené à 1.50-
488 2m sur la droite, au lieu d'aller dans le grand green, et je prends 2 putts. Donc j'ai fait un bogey. Là
489 aussi, c'est quelque chose qui ne m'a pas plu, parce que le 1^{er} coup était ...

490 SL- Entre un bogey et un 7...

491 JLP- Ah oui, oui, non mais le 7 euh...

492 SL- Le bogey, il peut être... Est ce que vous avez changé des choses par rapport à la routine ?

493 JLP- Oui.

494 SL- Les habitudes au moment de la mobilisation de l'attention ?

495 JLP- Oui.

496 SL- Quoi ? Dites-moi tout.

497 JLP- Euh...Sur le tee, j'ai vraiment repris une routine sérieuse. Avant, je me plaçais bien, et je
498 tapais la balle. Et je la tapais pas trop mal, déjà. Mais là je me suis forcé à partir derrière la balle,
499 regarder l'alignement du drapeau, prendre mon temps, faire un coup dans le vide en position, bien
500 me mettre en place, et taper le club.

501 SL- Et là du coup ?

502 JLP- Et là, vraiment cette routine sur le tee, je l'ai peut-être oubliée une fois, mais je pense que cette
503 routine, je l'ai remise en place.

504 SL- Elle porte ses fruits sur le drive.

505 JLP- Et les drives sont très bons.

506 SL- Du coup, ça...

507 JLP- Et, reculez votre chaise si vous avez un peu trop de soleil.

508 SL- On va se mettre carrément à l'ombre.

509 JLP- On va se mettre carrément à l'ombre, oui. Et sur les petits coups, là aussi, j'ai senti que je suis
510 beaucoup plus attentif à ma position et à mon alignement sur le drapeau, c est à dire que... Il n'y a

511 ... Et là c'est pas physique, c'est de l'attention. Mais en terme de routine, mon objectif a changé.

512 SL- D'accord.

513 JLP- Depuis un mois, environ, ou 15 jours, depuis qu'on a commencé à discuter de ça et de...
514 d'attention, mon objectif avant sur un fer, un deuxième coup, c'était d'aller sur le green. Maintenant
515 ce n'est plus d'aller sur le green, c'est d'aller au drapeau. Et donc en terme de routine, je fais
516 attention, je m'aligne beaucoup mieux, je prends mon temps, et je pense que mes coups sont plus
517 purs aussi. Parce qu'ils sont consciemment contrôlés par la distance précise à faire et non plus par
518 une zone à atteindre. Et ça, ça a changé c'est ...Ça c'est depuis qu'on a parlé de tout ça ensemble.

519 SL- Mettre un objectif sur le coup vous.... Entraîne une modification de votre attention et de votre
520 préparation.

521 JLP- Oui. Parce qu'avant, avant, il n'y avait que la distance au green qui m'importait et donc j'en
522 oubliais un petit peu ...Vous voyez ce que je veux dire. Et aujourd'hui, même quand je rate un...
523 Un, quand je rate euh...Relativement un fer, qui est... Vraiment sur ce parcours, mes fers c'est sand
524 wedge, pitch wedge, rarement le 9, et quand le trou est un peu plus long, c'est le 8 ou le 7
525 maximum. Quand le coup est très long, c'est le fer 6. Mais sur tous ces fers là ; le 6, non, parce que
526 le 6, c'est le green qui compte, on est à 160m, faut pas charrier. Mais le 8 et surtout le pitch et les
527 sands, ma routine et mon esprit sont corrigés, par rapport au passé, par une attention à l'alignement
528 vers le drapeau et à atteindre le drapeau, et non plus à aller me placer sur le green. Et si je suis court
529 ou si je suis long, c'est pas forcément désaxé, c'est pas énormément désaxé. Ça arrive, mais je crois
530 que d'une manière plus générale, mes coups sont mieux contrôlés parce que j'ai changé de ...
531 Mentalement d'optique et de target.

532 SL- Ça, vous avez répondu. L'attention entre les coups, est qu'il ya quelque chose de changé ? On a
533 parlé tout à l'heure de...

534 JLP- Je m'occupe moins des autres. Qu'est que vous me...Là, ça me vient à l'esprit. Je pense que je
535 m'occupe moins des autres. Pas d'une manière systématique, je vois où est leur balle, mais je suis
536 davantage dégagé, je suis davantage détendu, et un peu pas en apnée, mais je ...J'ai une sorte de
537 détente mentale qui s'installe correctement entre les coups. Je pense que c'est quelque chose que
538 j'ai perçu, que je perçois en y réfléchissant.

539 SL- La différence entre les coups et pendant les coups, maintenant vous la faites bien.

540 JLP- Oui, parce que ma routine...

541 SL- Par rapport à la première quand on en a parlé...

542 JLP- Non, non là j'arrive plus sur la balle et puis je voie le green machin et je tape. Non, j'arrive sur
543 la balle et il y a quelque chose qui redémarre, quoi. Je crois. Donc je crois que la routine, je l'ai
544 remise un peu plus en place en discipline. Et avant, bon, c'est le score qui comptait, je pensais que

545 bon, c'est bon, c'est pas bon, etc, et puis c'était bon, ça allait bien ... Là, je suis beaucoup plus
546 discipliné et attentif à ce que je fais, je pense.

547 SL- Qu'auriez vous à ajouter ?

548 JLP- Je pense que...Je pense que c'est... On connaît ces choses-là, mais on y ...La routine, bien-
549 sûr, tout le monde parle de la routine, par exemple. C'est de l'attention. Mais je crois que le fait
550 d'avoir été poussé à l'analyse fait prendre conscience de la chose, et ...Je pense ...Je pense qu'il y a
551 des choses assez fondamentales qui ont été améliorées. En 15 jours. Je pense que je joue
552 différemment, et je pense que je joue mieux. Et j'y suis allé quelquefois avec moins d'enthousiasme
553 que ces derniers temps, parce que j'ai beaucoup joué, j'étais un petit peu peut-être saturé, mais
554 ...Mais quand ...J'ai repris beaucoup de plaisir quand je voyais les séries se concrétiser. Et il est
555 vrai que depuis 15 jours 3 semaines, j'ai fait quelques très belles séries. Avant je faisais peut-être
556 autant de pars, mais c'était plus haché. Et là il y a eu des moments, vraiment, où faire 5-6 trous, 7
557 trous en série dans le score, dans le score, dans le par, c'est la première fois où c'est...Ça fait
558 plusieurs fois, là ça fait 2-3 fois en 3 semaines, un mois que je fais 2 birdies. Avant, il m'arrivait de
559 faire un birdie de temps en temps. Et là, ça fait plusieurs parties où j'ai 2 birdies, dans la même. Et
560 des pars. J'ai fait un 9 pars et un birdie, 8 pars et 2 birdies, j'arrive à faire 9-10-11 trous vraiment
561 dans le score. Donc pour arriver à 12-15 au final, il y a toujours des trucs à régler, mais je me rends
562 compte que ce sont encore quelques accidents, quelquefois c'est une rupture dans la ...Dans le
563 contrôle de moi, et quelquefois c'est vraiment un coup malchanceux, techniquement difficile ou
564 ...Ou incompréhensible. Mais c'est beaucoup moins aléatoire qu'il y a un mois.

565 SL- Il y a une forme de maîtrise qui s'installe ?

566 JLP- Oui.

567 SL- Vous sentez qu'il y a un potentiel qui se dégage, et une maîtrise qui s'installe et ...

568 JLP- Non, ça s'est amélioré. C'est pas encore euh...C'est pas encore, je suis encore à 2 chiffres et
569 encore pour quelques temps, mais j'attends la partie où je vais jouer, où je vais taper un chiffre. J'ai
570 tapé 10, depuis 3-4 mois j'ai tapé 10 deux ou trois fois, deux fois 11, j'ai fait des 13-14-15 avec des
571 coups foireux, donc, je sens que je ne suis pas loin. Et le jour où je l'aurai fait une fois, certainement
572 que ça va ... Ça va s'établir non plus comme une barrière, mais comme quelque chose qui est
573 réalisable. Donc, c'est sympa quoi. J'ai eu mon fils, hier, au téléphone, qui m'a appris qu'il avait un
574 job, ce qui m'a rendu très heureux, et l'une des premières choses qu'il m'ait dites c'est « papa, je
575 vais me remettre au golf ». C'est sympa.

576 SL- Bien, merci pour...

1 **CC - 1 : CC première séance**

2

3 **CC - 1 - S : Entretien pendant la séance**

4

5 SL - A priori, ça se vit bien.

6 CC - Tu sais, moi, je m'inquiète de rien, alors, ça se vit, bien, euh...C'est pas... On va voir. Bah ,
7 attends, tu ne me connais pas, hein.

8 SL - Comment vous préparez-vous mentalement vis à vis de l'attention, et quels moyens employez-
9 vous sur le parcours vis à vis de l'attention ? Ça, c'est en général, ou bien comment ça se passe pour
10 toi, est ce que tu as une préparation particulière par rapport à l'attention ou pas, ou est ce que ça
11 vient comme ça, ou ...

12 CC - Non, non , je n'ai pas de préparation particulière, j'ai la trouille.

13 SL - Oui ?

14 CC - Quand je suis en compét', c'est clair, je démarre, j'ai la peur au ventre. Donc je laisse passer 4
15 premiers trous, en général, après ça va. Il suffit de bien jouer, après ça va. Non, je suis généralement
16 très tendue, quoi, quand même. J'arrive pas comme ça,

17 SL - En général tu es... Et t'as rien de particulier par rapport au moment où tu joues, pas de moment
18 particulier où tu fais attention à quelque chose de plus particulier, sur ton geste ou autre chose ?

19 CC - Non, je parle pas, je parle pas. Là, quand je vais euh...Je vais être euh...pas désagréable, mais
20 je ne vais pas parler, voilà. C'est tout ce que je ressens comme ça extérieurement, sur l'attention,
21 quoi. Attention : a, deux t, hein.

22 SL - A, deux t, oui.

23 CC - Non, je vais pas faire particulièrement...Après me focaliser plus sur quelque chose, non, c'est
24 que je ... Je parle pas et je m'enferme dans ma bulle.

25 SL - D'accord, la technique des bulles. C'est une technique, les bulles.

26 CC - Ah oui, ben moi, c'est ça.

27 SL - Il y a toi, et après, ce qu'il y a dehors.

28 CC - Oui.

29 SL - Tu ne pensais pas, mais tu as quand même une stratégie. Bon, on va y aller. Alors, le protocole
30 de soins, c'est toujours le même, pour tout le monde et à toutes les séances. Tu seras pas surprise.

31 CC - D'accord.

32 SL - Tu es bien, là ?

33 CC - Oui.

34 SL - Est ce que tu sens mes mains ?

35 CC - Oui

36 SL - Le mouvement que font mes mains ?

37 CC - ...

38 SL - Est ce que tu sens où sont mes mains ?

39 CC - Oui

40 SL - Est ce que tu sens la différence au mouvement des mains ?

41 SL - Est ce qu'il y a un autre endroit du corps que tu sens ?

42 CC - Un peu mon estomac.

43 SL - Tu as faim ?

44 CC - Non. Mon angoisse, elle se porte sur mon estomac , et je me rends compte, ben... Que c'est

45 plus une gêne.

46 SL - Tu es trop allongée ?

47 CC - Je ne sais pas. Oui, ce serait peut-être mieux.

48 SL - Comme ça ?

49 CC - Oui.

50 SL - Avec quelque chose sous la tête ?

51 CC - Non, non, c'est bon.

52 SL - Ça va ?

53 CC - Oui.

54 CC - Faut faire 9 ou 18 trous après ça ?

55 SL - Ah c'est ce que tu veux faire.

56 CC - Là, t'ajoute la chaleur, pas gagné que je te fasse 18 trous cet après-midi, hein.

57 SL - Non, tu fais euh...

58 SL - Quelque chose par rapport aux sensations que tu peux avoir ?

59 CC - Ah ben non, c'est euh... Vraiment cette impression de ...Tu as l'impression que tu ne sens

60 plus trop ton corps.

61 SL - J'ai pas encore fait les jambes.

62

63

64 **CC - 1 PS : Entretien post-séance**

65

66 SL - Alors, quelques petites questions ...Comment tu te sens, concrètement ?

67 CC - Ah ben, je me sens ...C'est difficile à exprimer, c'est euh, je flotte.

68 SL - Tu flottes ?

69 CC - Oui, je sens pas de point particulier, je sens mon corps léger, j'ai envie de dormir, j'ai envie
70 de rien, je vois rien, c'est... C'est vraiment je flotte. J'ai très envie de dormir. Alors là tu vois...

71 SL - D'accord. Si tu te lèves et que tu reprends appui sur tes pieds, est ce que tu sens quelque chose
72 sur tes appuis, sur ton équilibre, sur ton corps, sur tes pieds, par rapport à avant la séance, par
73 rapport à d'habitude, même s'il y a des choses que tu ...

74 CC - C'est un peu compliqué, parce que je suis tellement bousillée de partout que...Mais j'ai mal
75 un peu partout en ce moment. Je me sens bien, je pense quand même que c'est une notion de
76 gommage un peu de... Des tensions, tu vois ? Donc, je me sens pas capable de faire un acte
77 physique important.

78 SL - Là je pense que après un premier rendez-vous, ce serait pas mal de mettre ça un petit peu une
79 heure ou deux heures avant de façon à reprendre un petit peu de...D'activité

80 CC - Oui, oui, là je suis incapable de faire vraiment un acte physique important. Je vais me diriger
81 bien, mais en étant pas hyper-sûre de moi, tu vois ?

82 SL - D'accord, plutôt....

83 CC - Oui, un petit peu, pas chancelante, mais un tout petit peu vaseuse, quoi.

84 SL - D'accord. Par rapport à l'attention, est ce que tu peux me décrire les différents temps de la
85 séance ? Est ce qu'il y a eu des moments où tu étais attentive, d'autres où tu l'étais moins, est ce
86 que...

87 CC - Ah oui, ben, à partir de la moitié, je suis plus là, quoi.

88 SL - A partir du bassin ?

89 CC - Non, non, à partir de la moitié de la séance, en gros, en temps, là, je ne suis plus présente.

90 SL - D'accord. Est ce que c'est revenu après ?

91 CC - Oui, ça rev... Euh...

92 SL - Tu étais très présente au début, ou... Puis, un peu moins après, et ça n'est pas revenu ?

93 CC - Oui, c'est ça, c'est ça.

94 SL - Ou est ce que c'était euh ...

95 CC - C'est pas revenu comme... Ça m'entraîne vers le bas, ça me ... Ça m'entraîne vers l'envie de
96 dormir, de se laisser aller, de plus rien penser, donc, non, je suis plus consciente tellement après,
97 vraiment la deuxième partie de la séance.

98 SL - Ok. Dans quel état mental est ce que tu es ? Par rapport à la séance, est ce que tu es...si je
99 prends des adjectifs , est ce que tu es calme, agitée, énervée, apaisée, vidée, posée, bien , pas bien ?

100 CC - Non, euh ... Calme, apaisée, ce serait les mots biens. Pas énervée du tout, non. Bien au
101 contraire. Non, c'est vraiment apaisée, parce que je suis dans un tel état de stress, que c'est vraiment
102 le terme.

103 SL - D'accord. Par rapport à la confiance, la confiance en toi, par rapport à l'image de toi, est ce
104 qu'il y a quelque chose que tu dirais ?

105 Est ce qu'il y a, toujours pareil, est ce que, euh... Après la séance c'est différent d'avant, ou est ce
106 que c'est quelque chose de spontané ? Est ce qu'il y a quelque chose à dire ou pas ?

107 CC - Euh, oui, c'est compliqué comme question, parce que ...Parce que de toutes façons j'ai pas
108 confiance en moi et d'une façon générale. Donc, là je dirais que j'ai encore un peu moins. Oui.

109 SL - D'accord. Est ce qu'il y a autre chose à dire par rapport à la séance ? Par rapport à avant et
110 après ? Je ne sais pas, par rapport aux attentes ? Par rapport ...

111 CC - En fait, tu sais je suis pas trop dedans, mais je ne sais même pas trop, en fait, à quoi c'est
112 destiné la fasciathérapie. Donc je me dis je ne sais même pas dans quels cas c'est appliqué ? Est ce
113 que c'est juste vraiment de la relaxation comme ça ou est ce qu'il y a vraiment une thérapie très
114 particulière ? En fait, je ne sais pas trop où je vais, quoi ? Donc voilà, à l'occasion faudra quand
115 même que tu me redises, là par exemple tu fais ça, mais est ce que c'est pour aider vraiment les
116 sportifs de haut niveau, on fait une séance avant pour qu'ils soient vraiment top sur le parcours dans
117 leur activité sportive, ou est ce que ... Tu vois, je sais pas trop la finalité du truc.

118 SL - D'accord, donc en fait on sort du questionnaire.

119

120 **CC - 1 PP : Entretien post-parcours**

121

122 CC - Quand j'ai démarré, quoi, c'était vraiment une chape de plomb, quoi. Je me suis dit : « Qu'est
123 ce que tu viens faire là, c'est même pas la peine d'essayer de jouer. »

124 SL - Il faisait très, très chaud ?

125 CC - Oui, il faisait chaud aussi, mais je joue toujours à 14 heures, donc si tu veux c'est pas...C'est
126 une habitude. Puis je me suis dit : mais ton chariot il pèse une tonne, là. Mais qu'est ce que tu fais
127 avec ce truc énorme, quoi ? Et puis euh...Ben voilà, vraiment, euh...Alors, en plus bon j'étais pas
128 toute seule, heureusement, parce que si j'avais été toute seule, je faisais 3 trous puis j'arrêtais. Donc
129 là, vraiment, je jouais pas mal, sauf qu'il m'a fallu 4 trous pour comprendre qu'au lieu de prendre
130 un fer 8 il fallait prendre un 7, parce que c'était difficile, tu vois. Par contre, mes gestes étaient
131 fluides, c'était pas heurté, c'était pas accroché, c'était bien , mais c'était petit, c'était
132 euh...Pfff...C'était euh...J'avais l'impression de pas avancer, quoi, tu vois, pas avoir d'énergie. Et
133 puis euh...Bon, je me suis lamentablement traînée sur 9 trous, que les mecs, j'ai joué avec 2
134 garçons, bon, ils savaient pas, ils m'ont pas ...Ils m'ont pas obligé à continuer. Dans ma tête, je me
135 disais : bon, au 14 tu vas arrêter parce que ...Tu vas rentrer, hein, c'est bon, si c'est ...Continuer à
136 jouer comme ça...

137 SL - Tu avais fait ton tour, tu avais fait ta sortie de la journée ?

138 CC - Non, non, parce que la sortie de la journée, quand même, c'est plutôt 24 trous, tu vois, je ...

139 J'ose pas trop à cause de mon poignet, en faire beaucoup plus, mais euh... Donc là, tu vois, 13 chez

140 moi, 13-14 c'est euh...

141 SL - Petite journée .

142 CC - Oui, c'est un peu... Il en manque. Mais je me suis dit : bon allez c'est pas la peine d'insister, il

143 fait chaud, tout ça. Et puis, en fait, à partir du 14, donc en gros, on va dire, 2 h et demi après le

144 départ, quoi, tu vois, ça a été bien. Et là je me suis sentie, euh... Mais bien physiquement et

145 mentalement, quoi, tu vois. Relâchée, euh ... Bien et j'ai bien fini, quoi. Donc j'étais contente, par

146 contre, en dehors de ça tu vois, j'ai pas ressenti d'autres signes extérieurs que ça, vraiment le fait

147 d'avoir une grosse fatigue. Et puis là, l'autre jour, parce que samedi entre midi et 2 h, déjà, je suis

148 arrivée à 2 h15, alors que normalement à 1h et demie j'y suis, mais tu vois, il a fallu euh...Pfff, bon

149 tu y vas, parce que faut y aller.

150 SL - Peut-être qu'avec plus de distance entre la séance et le parcours...

151 CC - Je sais pas, parce qu'en tous cas sur moi, c'est vrai que dès le démarrage, ça a fait un effet,

152 euh... Donc, ça a un effet sur moi très ...Peut-être un peu dur, quoi, tu vois.

153 SL - ça te relaxe, enfin ça...Ça ... Vraiment d'un point de vue tonicité

154 CC - oui...

155 SL - Tu as besoin, pour un parcours, soit de la faire la veille, soit de la faire vraiment le matin...

156 CC - Plus tôt. Plus tôt le matin.

157 SL - et le parcours l'après-midi, quoi.

158 CC - Oui.

159 SL - Il faut laisser euh ...Plusieurs heures entre les 2.

160 CC - Oui. Parce que là, tu vois on l'a fait à 11h, 11h et demie, je pense, hein ? 11h et demie midi.

161 SL - On l'a fait tard, on l'a fait tard.

162 CC - et pour partir à 14h oui, c'est ...

163 SL - ça fait 2h maximum, c'est un peu... Il faut te laisser plus de temps.

164 CC - Oui.

165 SL - Soit la veille au soir pour jouer le lendemain matin, soit vraiment le matin pour jouer l'après-

166 midi.

167 CC - non, ou 9h , je sais pas, c'est toi qui voit.

168 SL - Il faut essayer.

169 CC - Oui, bah, plutôt 9 h je pense, enfin tu vois. Plutôt en début de matinée.

170 SL - 9h pour jouer à 14h.

171 CC - Oui.

172 SL - C'est ça, pour laisser, en fait, au moins 3 ou 4 heures entre les 2, pour te laisser reprendre tes
173 esprits.

174 CC - Oui, parce que, attends, c'est euh ... Sur moi, ça a un effet euh... Fulgurant, où vraiment j'ai
175 qu'une envie c'est de mettre douillettement dans mon lit et puis pas me réveiller pendant... Tu vois.
176 C'est fou, hein. Enfin , c'est peut-être sûrement pas le but recherché, mais en tous cas chez moi,
177 c'est ce que ça donne.

178 SL - Non, parce que là, on est axé sur la...Sur l'attention. Maintenant, la fasciathérapie, elle a des
179 effets aussi sur autre chose, sur le psychisme, sur le tonus, sur euh...Effectivement, la fluidité d'un
180 geste, lorsque l'on travaille sur une articulation, sur...

181 CC - Ben ça fluidité de geste, je l'ai eue, ça, dès le démarrage, tu vois. C'était impressionnant
182 d'être fatiguée, mais surtout pas d'avoir des gestes heurtés, ni des coups ratés, je te dis, il fallait que
183 je prenne, que je réalise que je prenne un club de plus, mais sinon c'était bien ce que je faisais, tu
184 vois. C'était relâché, c'était bien joué, c'était...

185 SL - Ton geste technique, il était bon.

186 CC - Il était bon. C'était pas euh...Il fallait pas que je force.

187 SL - Simplement tu avais peut-être un peu moins de tonicité, un peu moins de vitesse.

188 CC - Voilà. Un peu moins de tonicité, un peu moins de vitesse.

189 SL - Donc ça t'obligeait à prendre un club un peu plus

190 CC - Un peu plus long pour euh...voilà.

191 SL - fermé pour aller un peu plus loin.

192 CC - Oui.

193 SL - C'est simplement ça.

194 CC - Oui. Ça j'ai bien remarqué, c'était pas heurté du tout, tu vois. C'était euh... Alors que quand
195 tu es fatigué, évidemment, tu ne joues pas bien. Quand tu es vraiment fatigué.

196 SL - Souvent tu rates. Tu rates des coups, quoi.

197 CC - Enfin tu joues...Tu rates, tu forces, tu t'énerves euh...A la limite. Que là, c'était pas ça du
198 tout, hein. Je ne me suis pas énervée, peut-être parce que je savais qu'il y avait ça aussi. Je me suis
199 dit : bon c'est un peu lié à ce que tu as fait, et je me suis pas énervée du tout. J'y suis allée
200 tranquillement.

201 SL - Est ce que tu as eu des mauvais coups et des très bons coups ?

202 CC - Alors, des mauvais coups, euh...Non. Très bons, oui, à partir du 14.

203 SL - 14. Vraiment des choses...

204 CC - Tu le connais, le 14, c'est le par 3 après la rivière.

205 SL - D'accord.

206 CC - Donc là, les boules bleues sont très loin, et le drapeau est très loin. Et euh...Là, toucher le
207 green, c'est quand même pas facile. Il faut que tu y ailles, quoi, tu vois. Il faut vraiment que tu
208 sortes le bon coup, et là, oui, j'ai fait birdie, je suis arrivée à 20 cm du mat.

209 SL - Donc tu as un putt pas donné, mais quasiment.

210 CC - Ah oui, quasi donné, et les messieurs avec qui j'étais ...Quand même, moi quand j'arrive sur
211 le 14 et que je vois le mec derrière qui fait un coup comme ça, quand je le croise je lui dis : bien
212 joué, quoi. Là, ceux de devant ils ont rien dit, c'était une nana... Mais j'étais très contente de moi. Il
213 y a un coté macho, quand même. Ça c'était...

214 SL - C'est pas grave.

215 CC - Non, c'est pas grave. Mais je veux dire voilà. Mais quand tu fais un coup comme ça, quand tu
216 vois où sont les départs et où était le drapeau...

217 SL - C'est pas un trou facile.

218 CC - Non, non, c'est pas un trou facile, mais quand le drapeau est devant et que les boules sont un
219 peu rapprochées, bon allez, 8 fois sur 10 je joue bien. Mais là c'était ...Oui . Et puis voilà, et puis
220 donc les derniers trous, je les ai bien joués. Donc j'ai pas eu de très mauvais coups, par contre, de
221 bons coups, oui. Ça fait plaisir.

222 SL - alors, dans quel état tu étais quand tu ...Justement quand tu avais des bons coups, puisque tu
223 n'as pas eu de mauvais coups, donc euh...

224 CC - Je n'ai pas eu de trop mauvais coups. Non, non. Ah bah là, euh, j'étais très, très...

225 SL - Si tu as des adjectifs pour qualifier....

226 CC - Ben, là j'étais très fière. Très, très fière, comment te dire d'autre, et puis euh...Non, oui, non ,
227 je trouve que ça, vraiment c'est le coup qui te transcende, quoi. Tu te dis : là je sais jouer au golf,
228 quoi. Et après, bah, c'est de courte durée. Et puis néanmoins j'ai pas...Souvent quand tu fais un
229 coup comme ça, tu merdouilles le trou suivant, tu vois. Ça arrive assez souvent, hein. Que là, ça a
230 pas été le cas. Je suis restée bien concentrée, bien sûre de moi. Je me suis pas éparpillée à me dire :
231 quand même, bon, t'as bien joué, d'accord, mais euh...Tu te relâches et le coup suivant tu fais un
232 coup merdique. Non, non, non, j'ai continué à jouer relâchée.

233 SL - Ça t'a donné une assurance ?

234 CC - Oui, voilà.

235 SL - Et ça, c'est quelque chose que tu as pas forcément réutilisé.

236 CC - Pas forcément.

237 SL - tu ne l'as pas réutilisé avant-hier

238 CC - Parce que quelquefois euh...Tu fais un birdie et puis après tu fais un bogey sur le trou suivant

239 parce que tu te dis : oui, j'étais tellement contente d'avoir fait mon birdie que ... Tu te relâches.

240 SL - Ce qui est aussi un des plaisirs du golf, c'est que tu fais un très beau coup, tu es tellement

241 contente que derrière tu fais ...

242 CC - ah oui, là c'est...

243 SL - Le golf, c'est terrible.

244 CC - Je dirais que c'est malheureusement un peu souvent comme ça, quoi, tu vois. Mais là, non. Là

245 je me suis dit : bon, t'as fait un...Oui, t'es superbe, mais, non, après j'ai bien fini. Mais parce que

246 bon, peut-être que je me sentais mieux aussi. Je me sentais un peu sortie de mes...De mon

247 brouillard, euh, voilà.

248 SL - Comment est ce que tu as géré les trajets entre les coups ? Les trajets et les routines entre les

249 coups et juste avant les coups ? Est ce que tu as fait attention à ça ou pas ?

250 CC - Non. Non, parce que j'ai une routine, quand même, toujours très habituelle. Je fixe toujours

251 l'herbe par terre, pour m'aligner. Après je fais un ou deux coups d'essai. Donc là, j'ai pas changé de

252 routine.

253 SL - Rien de changé, tu as géré ça comme d'habitude et très ...

254 CC - Oui. Non, j'ai rien changé.

255 SL - Très tranquillement.

256 CC - Oui.

257 SL - Ok. Et comment est ce que tu décrirais le temps juste après ton coup, et juste avant le coup

258 suivant ? Est ce que ...Comment ça s'est passé ? Est ce que tu étais ailleurs ? Tu étais très

259 concentrée au contraire ? Est ce que tu étais ...Est ce que tu avais une sensation particulière au

260 niveau mental, physique ?

261 CC - Non, j'étais très concentrée, parce que euh... Alors, on va dire sur la 1^{ère} partie du parcours,

262 comme j'étais pas très bien, donc je me suis concentrée plus, parce que je me suis dit : si en plus tu

263 regardes un peu ce qui se passe à gauche à droite, que tu cherches les balles des autres, enfin ...

264 T'as déjà bien assez de ton souci, en gros, physique, là. Donc j'étais euh...j'étais très concentrée.

265 Beaucoup plus que d'habitude. Où habituellement, entre 2 balles, euh ...Je discute facilement, je

266 remarque, je regarde le mec sur le trou d'à coté, je fais coucou. Que là, non, non. Bon même euh...

267 J'étais très concentrée.

268 SL - Par rapport à ton corps. Pendant l'exécution du coup, par rapport à ton corps, comment est ce

269 que tu te sentais ? Est ce que tu étais contractée, relâchée ?

270 CC - Relâchée.

271 SL - Enfin tout ce que tu peux imaginer. Est ce que c'était très léger ? ou... est ce que c'était

272 habituel, inhabituel ?

273 CC - Non, c'était euh ...Effectivement c'était euh...

274 SL - agréable, désagréable, enfin je sais pas, plein de... Tout ce que tu imaginer comme qualificatifs

275 CC - salé sucré...Non, euh...Alors, relâché et léger . Oui, ça j'ai vraiment cette impression, voilà,

276 de me dire : je suis pas...Alors je suis pas bien parce que il y a quelque chose qui se passe. Mais

277 néanmoins, ça part bien, c'est relâché, c'est ...Relâché et léger, c'est vraiment les termes, tu vois. Je

278 te dis : j'ai jamais heurté un coup, je me suis jamais crispée, jamais trop énervée, enfin tendue,

279 parce que souvent je le suis un peu. Et là, non, je ne l'étais pas. Ça, c'est ...Pendant pratiquement

280 tout le parcours, mais même tout le parcours, parce que ça, j'ai... Justement, ça m'a marqué de me

281 dire : bah tiens, malgré le fait que tu ne sois pas très bien, t'es vraiment relâchée.

282 SL - Par rapport à la présence à toi, tu étais plutôt présente ?

283 CC - Ah oui, oui.

284 SL - Tu n'étais pas dissolue ?

285 CC - Non.

286 SL - Sur la partie purement technique du golf , donc c'est ce qu'on a abordé tout à l'heure.

287 CC - Pas de mauvais coups. Plutôt bien, je sais pas combien j'ai joué.

288 SL - Plutôt, pas très bon au début, c'est ça ?

289 CC - Oui.

290 SL - Et puis après, sur la fin, retour de tonicité, qui t'a ...

291 CC - Oui, qui m'a bien boostée.

292 SL - Par rapport à d'habitude, pas de changement de routine, de choses comme ça ?

293 CC - Non.

294 SL - Et par rapport à la mobilisation de l'attention ? Est ce que tu as remarqué quelque chose ou... ?

295 CC - Euh...Alors je sais pas, là , parce que moi je te dis vraiment je me sentais plus concentrée.

296 Enfin, j'ai fait plus attention à ce que je faisais, parce que ...

297 SL - Par obligation, un petit peu au départ, et du coup ça t'a servi après.

298 CC - Oui, enfin par obligation pas franchement parce que comme je sentais que j'étais pas

299 euh...Très présente, je me suis dit : faut vraiment que tu te concentres plus parce que sinon, tu vas

300 faire n'importe quoi. Et puis donc ça partait bien quand même. Mais euh...Donc globalement si j'ai

301 fait ...J'étais beaucoup plus concentrée. Même à la fin quand je jouais bien, ...

302 SL - Ça t'a aidée.

303 CC - Oui.

304 SL - Au niveau du geste, est ce que tu as fait un effort particulier ou est ce que c'était euh... C'est

305 venu naturellement, au moment vraiment du geste de golf ? Est ce que tu as fait attention à une

306 partie de ton corps ? Est ce que tu étais plutôt sur euh... Ton état physique, est ce que c'était

307 mental ? Est ce que tu as remarqué sur quoi tu portais ton attention ?

308 CC - Ah oui, plutôt, au démarrage plutôt sur le physique, quand même. Parce que, je me disais : si
309 tu ...Si tu fais pas attention à ton geste technique, euh...Tu vas faire n'importe quoi. Donc, bien
310 qu'étant relâchée dans mon geste,... Oui, enfin j'essayais d'être encore plus relâchée que
311 d'habitude, je dirais. Parce que, je me suis dit : si je me crispe un peu ou que ...Donc ça va pas
312 aller du tout. Donc j'étais, en plus d'être bien relâchée, je l'étais encore plus naturellement dans le
313 sens où j'ai vraiment laissé passer les bras, les poignets. Parce que je me suis dit : si je me crispe un
314 tout petit peu ou que je serre un petit peu mon club, ça va ...ça va pas aller, quoi. Donc vraiment,
315 j'ai essayé d'être, en plus, d'être plus relâchée que d'habitude. Mais ça c'est un peu aussi depuis
316 que j'ai eu mal au poignet. Je fais quand même très attention, parce que ...On sent qu'il...Mais on
317 sent qu'au golf, de toutes façons, enfin, certainement peut-être même au tennis, je sais plus, quand
318 même le relâchement c'est euh...Si tu fais un coup un peu tendu, et un coup hyper relâché, il y a
319 pas photo entre les 2, hein. Mais c'est vachement difficile d'être ...D'être relâchée de la tête aux
320 pieds, quoi. Donc moi j'arrive à le faire au niveau des bras, peut-être qu'il y a une autre partie du
321 corps qui devrait être plus relâchée, mais j'en sais rien, quoi, je sais pas.

322 SL - Tu n'as pas encore ressenti une ...Un relâchement global, c'est à dire bras-bassin-membres,
323 fluidité au moment du passage du transfert du poids du corps.

324 CC - Non, justement en ce moment, j'ai trop le bassin qui ...Je trouve que je le bouge trop. Donc je
325 suis un peu focalisée sur le bassin en ce moment. Par contre le haut du corps il est bien ,
326 contrairement à avant.

327 SL - L'attention entre les coups. Est ce que tu as senti que tu relâchais ton attention après ton coup,
328 ou est ce que tu restais...Tu es restée concentrée comme ça tout le temps au maximum, ou est ce
329 que tu as été ...

330 CC - Ah je sais pas. Je pense que j'ai eu des hauts et des bas, mais globalement...

331 SL - C'est pas...Là tu vois, c'est une première série de questions, c'est pour ça qu'on fait trois
332 séances, comme ça, ça permet après de se dire sur le parcours : ah oui, tiens, il m'a dit ça l'autre
333 jour, ça me fera penser à lui dire que...Donc, cherche pas si t'as pas de réponse.

334 CC - Ah non, non, mais euh...Globalement je dirais que je suis restée très concentrée sur tout le
335 parcours. En plus, on était 3 alors qu'habituellement on était que 2. Donc ça peut favoriser
336 l'éparpillement, un petit peu discuter plus. Ça n'a pas été le cas. Oh, c'était 2 mecs alors peut-être
337 aussi que bon, ils discutaient entre eux et un peu moins avec moi. Mais je pense que je suis restée,
338 malgré la chaleur, malgré la fatigue, essayer de me concentrer beaucoup plus que je l'aurais fait en
339 temps normal où j'aurais papillonné, je te dis, plus, ou euh...

340 SL - Ok. Autre chose à ajouter ? Question ouverte...

341 CC - Non, parce que je trouve que voilà, en dehors du relâchement, effectivement, physiquement je
342 n'ai pas ressenti autre chose, quoi, tu vois. Donc, ça m'inquiétait un peu, parce que je me dis :
343 faudrait peut-être que je ressente autre chose que ce ...Il se passe quelque chose et euh...Non, voilà.
344 Donc, voilà. Par contre, maintenant que tu marques le point, oui, au niveau, au niveau attention, oui,
345 c'était bien. C'était beaucoup mieux que d'habitude. Ou en tous cas depuis quelques temps, ou
346 peut-être que je jouais aussi comme ça, pour jouer.

347 SL - Alors, c'est vrai aussi que les parties sont sans enjeu, quand il y a une compétition, tu es peut-
348 être aussi dans des conditions ...

349 CC - Un peu différentes.

350 SL - C'est sûr..

351 CC - Oui.

352 SL - Ok. Bon, écoute...

353 CC - Voilà.

354 SL - Bien, un premier petit retour...Et bah c'est bien. C'est plutôt positif, comme retour. Alors moi
355 je pense que la séance : un, il faut la faire à distance, et deux, il faut que je te la fasse en plus
356 tonique.

1 **CC - 2 : CC deuxième séance**

2

3 **CC - 2 - S : Entretien pendant la séance**

4

5 CC - On a été jouer au golf des Yvelines, je ne sais pas si tu connais, le golf du château de la Queue
6 des Yvelines. C'est super beau comme golf, c'est sympathique, mais alors, rendez vous à 14h, moi,
7 j'aurais bien pris autre chose comme horaire.

8 SL - Tu as eu raison samedi de...D'annuler, parce que je crois que...

9 CC - En plus, j'ai eu plus que raison ,parce que figures toi que vendredi matin ma voiture, sur le
10 parking de la piscine a pas voulu redémarrer. Et puis vendredi soir, sur je sais plus quel parking, elle
11 a pas voulu redémarrer. Bon, j'ai dit : écoute, ma fille, demain matin, sachant que dimanche je
12 partais, t'as plus qu'une chose à faire à la 1^{ère} heure, donc ...

13 SL - Garage !

14 CC - Le garage. Donc à 9h j'étais chez...En plus mon garagiste je sais qu'il est fermé, il rouvre que
15 la semaine prochaine. Alors je suis allée dans un truc à Chartres, là. D'emblée, ils m'ont dit : on
16 change la batterie.

17 SL - C'était pas la batterie ?

18 CC - Et puis, bah, voilà. Ils me changent la batterie, je vais dans Chartres, je reprends ma voiture au
19 bout d'une heure. Dans le parking, rebelote, elle a pas voulu redémarrer. Donc j'étais contente, tu
20 vois. Alors je suis remontée chez eux, quand même, tout de suite, pour leur dire qu'il y avait un
21 souci. En fait, ils m'ont dit : oh, c'est les Renault, c'est comme ça. bon j'ai dit : écoutez, ma voiture,
22 elle a 12 ans, elle a jamais eu un pépin. Je veux bien que maintenant elle commence à montrer des
23 signes de fatigue. Alors il me dit : il y a un truc qui se bouche. Alors il a fait un coup de pchitt-pchitt
24 pour faire partir la poussière. Depuis, elle fonctionne très bien.

25 SL - T'aurais pas changé la batterie...

26 CC - Oui, je me dis : ils ont changé la batterie....

27 SL - Ils t'ont vendu une batterie, quoi.

28 CC - Oui. Je me suis un peu fait avoir, quoi.

29 SL - Bon. On y va ? On essaye de faire plus ...un peu plus tonique.

30 CC - Oui.

31 SL - Ce qu'on a dit ?

32 CC - Oui.

33 SL - Ok.

34 CC - Demain, je joue demain matin.

35 SL - ça va ?

36 CC - Bien.

37 SL - Pas trop endormie ?

38 CC - Non.

39 SL - Tu sens une différence ? Plus rapide ? Un peu plus rapide, c'est un peu plus ...

40 CC - C'est plus tonique, ça c'est sûr.

41 SL - C'est pas dérangeant ?

42 CC - Ah non, c'est pas dérangeant. Non pas spécialement, d'ailleurs, mais ...

43 SL - Tu sens une différence de touché ?

44 CC - Oui.

45 SL - C'est le but, que tu retrouves ta longueur de fers normale.

46 CC - Oui, et comme il va faire un peu moins chaud, ça va être bien aussi, parce que dimanche, je te

47 dis pas, sur 18 trous, on a senti. Les 12 premiers, il y avait rien et puis les 6 derniers, ah bah, c'était

48 bogey et par. La machine, elle s'était réveillée. Mais au début ouah ! c'était trop dur, hein. Non, s'il

49 n'y avait eu que moi, je n'aurais pas joué. C'est de la folie. A cette heure-là samedi ... Ah si samedi,

50 j'ai fait quand même ... J'ai fait 9 le matin, 9 le soir. C'était mieux, mais en plein cagnard comme

51 ça, c'est de la folie.

52 SL - C'est même à la limite pas prudent.

53 CC - Pas prudent, et puis moi en plus je ne suis pas non plus dans une forme physique

54 extraordinaire, donc euh...Bon, c'est pas...

55 SL - Non, mais des gens qui ont un certain âge ...

56 CC - Oui, oui, tout à fait.

57 SL - Adultes jeunes ça va encore.

58 CC - Oui.

59 SL - Au golf tu as quand même pas mal de seniors.

60 CC - Ah bah on étaient gênés ni par ceux de devant, ni par ceux de derrière. Ça c'est clair. On était

61 bien. C'est pas qu'on a traîné quand même, mais bon , on était pas perturbés.

62 SL - ça va ?

63 CC - Oui.

64 SL - tu ne t'endors pas ?

65 CC - Non, du tout.

66 SL - Bon, ça va ?

67 CC - Oui.

68

69 **CC - 2 - PS : Entretien post-séance**

70 SL - Alors, tu te sens comment après ? Par rapport à la séance d'avant, plus lente, celle-là est à
71 peine plus courte, à peine plus courte.

72 CC - Oui. Je me sens beaucoup moins euh...Beaucoup moins anéantie, quoi, parce que j'ai...Je me
73 suis pas laissée emportée par le sommeil, et donc j'ai le souvenir que l'autre fois j'étais sortie
74 euh...Pfff. Non là je suis euh...je suis détendue mais je ne suis pas à me coucher, quoi.

75 SL - D'accord, au moins ça te détend mais ça ne t'endort pas.

76 CC - Voilà.

77 SL - Après tu m'as dit que tu étais endormie.

78 CC - Ah oui, je voulais aller me coucher, mais non, non, je suis détendue, je suis bien.

79 SL - Par rapport à ton corps dans son ensemble, par rapport à la présence, par rapport aux appuis et
80 à l'équilibre, est que tu as des choses à ...

81 CC - Oui, bah non, les appuis tu vois, c'est mieux parce que quelquefois je mets quand même un
82 peu de temps à reprendre mes esprits quand même. Là, ça va, ça va. Mais euh...Bon par contre,
83 c'est vrai que à la limite, je trouve que c'est moins agréable.

84 SL - C'est pas le même rythme.

85 CC - Non, c'est pas le même rythme, mais je crois que je préfère l'autre rythme quand même, ça me
86 convient mieux.

87 SL - L'autre rythme, plus lent plus doux.

88 CC - Oui.

89 SL - Là, ça te bouscule un peu plus, c'est ça ?

90 CC - Oui.

91 SL - D'accord, ok. Est ce que tu peux me dire, me décrire les différents temps de la séance, est ce
92 qu'il y a des sauts d'attention ? Est ce que ton attention était constante, pas constante, est ce que tu
93 as décroché complètement, ou est ce que tu étais toujours là et puis il y a des moments où tu étais
94 plus présente ?

95 CC - Oui, j'ai un petit peu décroché, donc pas trop au début, je dirais un peu au milieu mais
96 contrairement à l'autre fois où j'avais complètement décroché jusqu'à la fin. Là, non, ça a duré 2-3
97 minutes, et puis euh...

98 SL - Tu as relâché ?

99 CC - Oui, et puis après je me suis repenchée dans mes soucis, il me passait plein de choses dans la
100 tête.

101 SL - Est ce que tu étais attentionnée aux perceptions que tu avais de ton corps et du toucher ? Est ce
102 que tu étais bien en relation ? qu'est ce qui pourrait te permettre de décrire ça ?

103 CC - Oui, non, mais c'est compliqué parce que j'ai trouvé que c'était trop violent. Je sentais les
104 articulations, les bras qui partaient, j'ai trouvé que c'était euh... j'avais trop l'impression d'avoir
105 que des articulations, tu vois, pas sentir de...
106 SL - C'était beaucoup plus dur comme toucher ?
107 CC - Oui.
108 SL - Plus physique ?
109 CC - Plus physique.
110 SL - Plus physique et moins sensoriel, c'est ça ?
111 CC - Tout à fait, voilà. Plus physique, oui, oui, c'est ça le terme.
112 SL - Moins en perception, moins de qualité peut-être euh... Une qualité différente tout au moins.
113 CC - Tout à fait, voilà. C'était vraiment juste un corps, un corps qu'on bouge, et c'est tout, quoi, tu
114 vois. Enfin j'ai trouvé que c'était ça qui était un peu plus déterminant.
115 SL - Ça t'a gêné, ça ? C'était pas très agréable ?
116 CC - Ah si c'était agréable quand même. Enfin, non, c'était pas ni agréable, ...Non, ni agréable ni
117 désagréable, mais disons que c'était ça qui l'emportait sur le reste, quoi. Tu te dis : ah bah tiens, j'ai
118 sûrement un os qui rentre dans une cavité, là. Un truc comme ça. C'était plus vraiment physique,
119 quoi.
120 SL - D'accord. L'état mental. Est ce que tu es, par rapport à ta nervosité de stress, de...
121 CC - Ah non, c'est euh...Oui, c'est mieux quand même, parce que en plus j'avais pas dormi la nuit
122 précédente, j'avais fait un cauchemar, ce qui m'arrive de temps en temps, pas très souvent, mais
123 bon. Et donc, j'étais pas mal énervée aujourd'hui, donc là ça a quand même bien euh...évacué tout
124 ça.
125 SL - D'accord, par rapport à la séance, hein. Au niveau confiance, qu'est ce que tu dirais par rapport
126 à ça ? Toi qui n'est pas une...
127 CC - Moi qui n'ai pas confiance, hein.
128 SL - A ce que tu dis, parce que...
129 CC - Si, si. Globalement, ça a toujours été, ça c'est pas, ça change pas.
130 SL - Est ce que ça a changé quelque chose, la séance-là, ou est ce que...
131 CC - ça c'est compliqué à dire, hein ,parce que...
132 SL - Il n'y a pas forcément de réponse par rapport à ça.
133 CC - Non.
134 SL - C'est euh ... Autant attendre le parcours pour euh ...
135 CC - Ah non, oh non, bah non, euh... Non mais si tu veux, vu l'état vraiment très très énervé dans
136 lequel j'étais, est ce là j'ai plus droit, on va dire, qu'à la limite je me sens mieux, donc j'ai peut-être

137 un peu plus confiance. Après euh... Bon.

138 SL - C'est pas flagrant.

139 CC - Non, c'est pas flagrant. Je crois que ce n'est pas un aspect qui ressort, qui se met en avant,

140 quoi.

141 SL - C'est pas forcément une chose que tu vois de prime abord comme ça.

142 CC - D'emblée comme ça, non.

143 SL - Est ce qu'il y aurait autre chose que tu aurais ressenti par rapport à la séance d'avant et qu'on

144 a pas abordé là, et que ...par rapport à avant la séance, par rapport à la séance d'avant, par rapport à

145 ...?

146 CC - Euh, non, c'est quand même tellement différent, je trouve, par rapport à la séance d'avant, où

147 je sentais rien, j'étais complètement hébétée, je pensais rien. Là, je suis plus ...

148 SL - Rationnelle ?

149 CC - Oui, complètement.

150 SL - C'est à dire que là, faire un parcours, là, comme l'autre jour, ça pourrait ...

151 CC - ça pourrait presque être faisable. J'en sais rien, mais enfin bon, oui, physiquement, je me sens

152 beaucoup plus forte. Oui.

153 SL - D'accord. Ok.

154 CC - Mentalement, je sais pas. Peut-être aussi. Mentalement aussi. Oui, parce que j'étais pas bien,

155 donc euh...si, si, ça a bien recadré un petit peu. Alors combien de temps ça va durer, j'en sais rien.

156 SL - On va voir.

157 CC - Mais euh...enfin bon, voilà, ça c'est sûr.

158 SL - C'est jusqu'à demain midi. Après...Ok merci.

159 CC - Ok.

160

161 **CC - 2 - PP : Entretien post-parcours**

162

163 SL - Alors, ce parcours, comment ça s'est passé ?

164 CC - Euh, bizarrement.

165 SL - Bizarre ?

166 CC - Alors, donc j'étais, euh... Quand est ce que je suis venue ? Mercredi soir. Pas trop fatiguée, tu

167 vois. J'étais ...Bon j'étais bien. Pas complètement à 100% de mes capacités toniques, on va dire,

168 mais j'étais mieux, enfin bon, j'ai pas eu envie d'aller me coucher tout de suite, donc voilà. Jeudi

169 matin, donc j'attaque. Là, j'étais très bien. Il faisait euh...J'ai commencé à 9h et demie, il faisait pas

170 très chaud, tout ça. Les 9 premiers trous nickel, délié, tranquille, euh, sereine, sûre de moi, euh...

171 Ça allait bien. Et puis, euh...Sur le 9, j'ai un ami qui me rejoint. Ça m'a perturbée, parce que je
172 voulais être toute seule pour jouer, et j'ai pas osé lui dire : bah non, tu m'ennuies. Je trouvais que
173 c'était gentil de venir jouer avec moi, tu vois. Et puis, donc vraiment sur le 9, parce que ...Il était
174 allé au 4 et puis bref il a fait 4-9, tu sais 7-8 et puis voilà. Alors euh...Bon, ben j'ai pas, voilà j'ai
175 pas osé lui dire non. Alors, et du coup à partir du 9, bon il était 11h il commençait à faire chaud,
176 j'avais peut-être faim, je sais pas. Mais alors vraiment, paf, coupée dans mon élan ,quoi tu vois, et
177 puis là, la pesanteur sur les épaules, je ...J'ai joué euh... Je sais même pas combien, j'ai pas
178 compté. C'était une horreur. Alors que vraiment sur les 9 premiers trous, si je m'étais arrêtée là, tu
179 vois, c'était ...C'était bien quoi. C'était...j'étais tranquille dans ma tête, j'étais toute seule, je faisais
180 mon petit truc, voilà. Donc ça m'embêtait un peu, je sais pas peut-être que ça a faussé un peu les
181 choses.

182 SL - En milieu de partie.

183 CC - Oui, bon après, d'un autre côté, tu sais, enfin quelquefois dans le golf, t'entends des gens dire :
184 j'ai joué 4 sur l'aller, 4 par 2 ça fait 8. j'ai joué 8, et c'est complètement ridicule. Mais souvent on
185 entend ça, tu sais, hein. Les gens, voilà. Mais non, parce que c'est toujours, allez, 9 fois sur 10, sauf
186 LE jour où tu joues bien, c'est toujours 2 parties différentes. Soit tu as mal joué à l'aller, puis du
187 coup tu te reconcentres, soit tu as bien joué à l'aller puis du coup tu te relâches sur le retour, donc
188 c'est pas mathématique du tout cette histoire, c'est clair. Bon là, en plus il commençait à faire
189 chaud, je te dis : j'avais peut-être faim. Il y a pas que le fait de euh...Qu'il y ait mon ami qui soit
190 venu me rejoindre. Enfin, il y a sûrement plein de choses, quoi. C'est vrai que ça m'a perturbée,
191 dans ma tête je voulais être toute seule, bon. Mais ceci dit euh...Voilà.

192 SL - C'est vraiment ...

193 CC - C'est vraiment, mais ça fait comme l'autre fois, remarque, ça fait...L'autre fois, j'étais pas
194 bien à l'aller et puis bien au retour. Là j'ai été très bien à l'aller et puis très mal au retour, on va dire.
195 Il y a eu vraiment ...Autant l'autre fois, c'était à la limite, même quand j'étais pas bien j'avais
196 réussi à prendre un club de plus et puis à jouer euh...A jouer quand même correctement, voilà. Que
197 là, sur le retour, mais vraiment rien. Les balles dans l'eau, euh...

198 SL - Tu as raté tout ce que tu voulais ?

199 CC - Oui.

200 SL - C'était vraiment...

201 CC - Oui.

202 SL - Ce qu'il y a de positif, c'est quand même que tu fais euh...Tu fais des trous à la file, ce qui est
203 intéressant, c'est les séries.

204 CC - Oui.

205 SL - Tu as une constance dans la performance sur euh...Sur 9 trous.

206 CC - Tout à fait, j'ai joué 4 sur 9 trous en faisant 2 sur le 3, donc tu vois. Après 2 bogeys, 6 pars,

207 enfin. Et puis bien. Bien tranquille, pas m'éparpiller, je veux dire, tu vois, souvent, euh... Enfin

208 j'étais bien concentrée. Souvent quand même quand je joue toute seule, pas en compét', bon...

209 C'est pas que je regarde à gauche à droite, mais euh...Si éventuellement je cherche des balles dans

210 l'eau ou des trucs comme ça, tu vois. Que là, euh j'étais bien, puis physiquement euh...

211 Physiquement, mentalement, vraiment euh...Vraiment au top. Je me suis dit : oh là là ! c'est un vrai

212 bonheur d'être comme ça, tu vois.

213 SL - Un petit nuage.

214 CC - ah oui, oui, oui , vraiment. Voilà. Hein, tu penses à rien, tu t'éparpilles pas trop, euh...c'était

215 bien, quoi.

216 SL - Par rapport à la différence de niveau entre la 1^{ère} et la deuxième séance, la différence de

217 tonicité dans le geste, ça va mieux finalement en faisant comme ça ? La veille, un peu plus

218 tonique ?

219 CC - Oui, oui. Ou alors, je sais pas, peut-être qu'il faudrait, si on le fait une troisième fois, non ?

220 SL - Oui.

221 CC - Le faire peut-être à 9 h et que je joue à 14-15h et voir ce que ça donne, aussi.

222 SL - Oui, on peut voir les choses comme ça.

223 CC - Si c'est un samedi parce que parce que après, moi... Et puis jeudi je ne suis pas là, et puis

224 visiblement ça t'arrange pas. Mais un samedi on peut le faire à 9h, et puis je joue à 14-15h, tu vois.

225 SL - Oui, on peut voir ça.

226 CC - On peut voir, ça fera un 3^{ème} test, différent, on verra ce que ça donne comme ça.

227 SL - Oui, on pourrait faire ça.

228 CC - Mais je ne jouerai pas toute seule parce que le samedi je ne pourrai pas, mais bon ,bah c'est

229 pas grave. Pas de problème.

230 SL - En fait, c'est euh...Ce qui est aussi... Ce qu'il faudrait voir, c'est si effectivement, le fait de

231 jouer avec plusieurs personnes, et d'avoir les mêmes paramètres tout au long de la partie, parce

232 qu'en fait, tu as un changement de règles...

233 CC - Ah oui, là !

234 SL - ...En plein milieu.

235 CC - Oui.

236 SL - Et visiblement...

237 CC - L'autre fois, j'avais joué euh...Bah, j'ai joué avec quelqu'un tout le temps, quoi. Mais là,

238 ça...Là, ça m'a perturbé quand même.

239 SL - Et là, tu as vraiment, en plus, on ne peut pas dire que c'est vraiment un hasard, parce que c'est
240 au moment où il arrive que ...

241 CC - Oui, oui.

242 SL - ... Ça te perturbe. Après, ce qui aurait été intéressant, effectivement, c'est de voir si tu aurais
243 pu jouer 18...

244 CC - Oui. Quand même. Et puis là, ben non, ça ... Ça a bloqué sur le 10, tu vois, à partir de là,
245 euh... Voilà.

246 SL - C'est rare d'avoir 18 trous de valeur égale.

247 CC - Ah non, non.

248 SL - Il faut être d'une régularité... Il n'y a que des professionnels pour jouer comme ça.

249 CC - Même pas, parce que le jour où j'ai super bien joué, j'avais joué 8 à l'aller. Et zéro au retour.
250 Et j'ai joué 8 à l'aller. C'est beaucoup. Donc euh... Bah, si parce que voilà, si j'avais quand même
251 pas super bien joué au retour, j'étais 12 à l'époque, maintenant je suis 11, mais si j'avais fait 3 ou 4,
252 ce qui était correct, ça faisait jouer 12. Que là, euh... Bon voilà. Pourquoi ? Donc, c'est ... Quand
253 même c'est souvent comme ça, tu ... Tu joues pas du tout de la même... Quand tu redémarras au 10,
254 c'est toujours une deuxième partie qui commence.

255 SL - C'est là que tu t'aperçois que... Au fil du parcours, tout ce que tu vis avant, sur ton parcours,
256 impacte le reste du parcours. C'est assez...

257 CC - Oui, mais pas forcément, parce que, tu vois, si tu joues mal à l'aller comme le jour où je joue
258 8, qu'est ce qui s'est passé au 10, j'en sais rien.

259 SL - En positif ou en négatif.

260 CC - Voilà. Je sais pas trop, tu as un truc qui se passe, quand même. Bon, tu te dis : de toutes façons,
261 j'attaque un deuxième parcours.

262 SL - Que ce soit sur des réussites de bons ou de mauvais coups, l'impact c'est aussi la fatigue
263 physique qui s'accumule.

264 CC - Oui.

265 SL - C'est aussi effectivement la faim.

266 CC - Oui, c'est ... C'est plusieurs éléments.

267 SL - C'est la concentration qui est un peu plus dissolue. Il y a tellement de paramètres ...

268 CC - C'est ce qui est compliqué au golf, quoi. C'est difficile de gérer ça.

269 SL - Ok. Alors techniquement, comment est ce tu définirait ton jeu techniquement parlant ?

270 CC - Ah bah, techniquement, alors là, pas de ... Bon, souvent ça peut être un petit peu heurté, quoi,
271 je veux dire, quand tu joues pas bien, tu veux forcer, tu veux ... Tu regardes plus tes gestes, enfin
272 moi, je commence à connaître, relever la tête, à regarder mes bras. Que là, euh... C'est passé sans se

273 poser de questions, c'était fluide, c'était délié. Techniquement, là, c'était bien.

274 SL – Ça, c'est...Si tu avais à comparer aussi, par rapport à la 1^{ère} fois, c'est quelque chose que tu
275 avais déjà, et que tu as tendance à ...

276 CC - Oui, à pas ...Donc bien lâcher, et, c'est la clé du golf, c'est être relâché, donc euh...

277 SL - Tu as déjà un geste, au départ, qui est quand même très fluide. Tu as un rythme, qui est très ...

278 CC - Oui, mais j'ai un rythme qui est, comment dire, un peu tout le temps le même, tu vois,
279 j'accélère pas vraiment, il est un peu monocorde, enfin je ne sais pas si c'est le terme, tu vois, euh...

280 Même s'il est fluide, il n'y a pas vraiment d'accélération. Que là, mais là, moi c'est intérieur, je
281 sentais que vraiment, tu fais pas d'effort, ta balle elle part bien, tu finis bien, c'est trop, t'as pas
282 d'effort physique à faire, que quand ça va mal, tout de suite, il faut que tu fasses un peu d'effort
283 physique, quoi. Quand ça va bien, tu fais pas d'effort, quoi. Tu ne tournes pas le dos, tu as les bras
284 qui partent bien, enfin c'est...C'est le bonheur.

285 SL - Comment est ce ...Quand tu as eu des mauvais coups, comment est ce que tu les as vécus ?
286 Les mauvais et les bons.

287 CC - Ah ben, alors les bons euh...Pas...Oui, si, les bons, je me dis : oui, ma grande c'est bien. C'est
288 bien. Mais ça va pas plus loin, quoi. C'est euh...Par contre, les mauvais, je les ai mal vécus. Je me
289 suis dit : c'est pas possible, comment c'est possible, tout, tout à l'heure, allait bien, et là, t'arrives
290 plus. Ça me fait suer, t'es une grosse nulle. Non, j'ai ...Je comprends pas pourquoi t'arrives plus
291 d'un seul coup à rien faire, quoi. Et c'est... Et bah et plus tu t'enfonces là dedans, et plus tu
292 t'enfonces, quoi.

293 SL - Et t'as pas...

294 CC - J'ai pas réussi à ressortir la tête de l'eau.

295 SL - ...A reprendre un point d'appui, pour te... Pour te remettre tes fondamentaux en place, et
296 recadrer et faire en sorte que les ...

297 CC - Non, je me suis écroulée. Oh, à part une fois ou deux, quoi. Mais sinon, sur les 9 derniers, je
298 n'ai pas réagi.

299 SL - Tu as été constante...

300 CC - Dans le mauvais jeu, oui. A peu près, à part le 15, peut-être.

301 SL - C'est peut-être ça, qu'il faudrait que tu arrives à trouver, une routine qui te permette de te
302 recadrer, vite, de façon à ce que tu ne traînes pas 9 trous.

303 CC - Quelquefois j'y arrive, quand même. Mais là, j'ai pas pu.

304 SL - T'as pas pu.

305 CC - Pourtant il faisait pas hyper chaud, tu vois, et puis j'ai un peu l'habitude, quand même.

306 SL - Le temps, ça a son importance.

307 CC - Oui, oui, mais, bon il devait faire quand même 25-26, déjà, mais, non, non, je sais pas, c'est
308 vraiment, on va dire, un peu le trou noir, où j'ai pas réussi à ... Oui, parce que tu vois, quelquefois,
309 bon, quand tu joues le 1-2... Le 10-11-12, tu as effectivement quelque chose d'autre qui se passe.
310 T'as bien joué, tu joues mal, t'as mal joué, tu joues bien. Et puis après, tu rentres dans ton jeu, tu
311 dis : là, c'est ... Ça y est, le coup de dire : c'est une deuxième partie qui commence, ça s'arrête, et là
312 tu reentres normalement dans un jeu normal. Enfin, moi, c'est un peu comme ça que je fonctionne.
313 De même que 1-2-3 à l'aller, je ... Souvent, en compét', je ne joue pas bien. Je commence à jouer
314 bien au 4, tu vois. Si j'ai bien passé le 1-2-3, ça va. Donc souvent et sur la deuxième partie, c'est
315 pareil, 10-11-12 à partir du 13 (en plus il est facile), là, souvent, je me reprends, si j'ai mal joué, je
316 me reprends. Et là, là, j'ai pas ... Là, ça m'a fait suer. Pour dire, j'avais envie d'arrêter, quoi.
317 SL - Oui. D'autant plus que tu étais très bien partie, donc tu avais un sentiment de gâcher, comme tu
318 m'as dit tout à l'heure.

319 CC - Oui, voilà, et puis de pas comprendre, là, pourquoi, j'arrivais plus euh... A refaire quelque
320 chose de...

321 SL - Ah, je crois qu'avant la rencontre tu es dedans, et tu as un élément extérieur que tu n'as pas su
322 gérer pour le laisser en dehors de ton jeu.

323 CC - Non, j'ai pas su.

324 SL - Mais c'est difficile, hein.

325 CC - Oui, parce que chaque partie est différente, il y a des jours où tu joues quand même
326 moyennement tout le temps. Bon, le jour où tu joues très bien tout le temps, ça je ne connais pas.
327 Quasiment pas. Mais euh... En général, je ne joues pas très mal tout le temps.
328 Donc je... Ça m'arrive rarement de faire 18 trous très mal, quand même. Mais là, 9 trous très mal,
329 c'est pas trop logique non plus.

330 SL - Comment est ce que tu as géré le trajet entre les trous ? Alors je dirais, en 2 parties, encore une
331 fois, parce que ... De 1 à 9 et de 10 à 18.

332 CC - Oui, oui. Alors de 1 à 9, c'était vraiment : tu y vas, tu joues bien, tu te poses pas de
333 questions...

334 SL - Coup après coup, tu enchaînes.

335 CC - Tu enchaînes, je remettais pas 2 balles, ou rarement, parce que comme ça allait bien. Et puis,
336 bon, il n'y avait personne devant, personne derrière. Non, c'était vraiment : tu y vas à fond, tu te
337 poses pas de questions, t'es bien dans ton truc, t'es bien concentrée, euh... Et puis, sur l'autre partie,
338 c'était pesant, quoi. C'était euh...

339 SL - Tu te posais des questions entre les coups ?

340 CC - Oui, ah oui, c'était euh... Voilà, ça a pas arrêté de cogiter, de ... Quand même de me dire :

341 qu'est ce qui va pas, bon, t'as mal là, euh...Ton drive qui va pas, faudrait prendre des cours pour
342 affiner ton drive, tu vois. Plein de trucs comme ça qui me passe par la tête,
343 SL - Si on parle de confiance, là c'était ...
344 CC - Ah bah, là c'était zéro. C'était euh...Faut que tu téléphones à untel, untel pour prendre des
345 cours, il faut remettre ton drive ...Et puis après, l'ami avec lequel j'ai joué, parce que j'ai toujours
346 des problèmes de drive, c'est récurrent, chez moi, tu vois. Autant le reste, c'est toujours à peu près
347 bien, que ça c'est pas génial. Et c'est bête, sur le 18, il me dit : bah prends un bois 3. Et puis donc, à
348 partir d'aujourd'hui, sur les trous un peu compliqués, un peu délicats, je me dis : tiens, il a raison.
349 Parce qu'il est toujours de bon conseil, ce garçon-là. Il est 10. Et euh... Voilà aujourd'hui, je sais
350 que j'ai un souci technique de drive. Sur les trous un peu compliqués, je vais prendre le bois 3 que
351 je réussis bien, et puis finalement, allez, il va peut-être faire 10m de moins que le drive, mais il sera
352 mieux. Donc là, je vais repartir en me disant : non, non, tu te poses pas de questions, tu vas pas
353 reprendre des cours à gauche à droite avec untel, tu va prendre ton bois 3 tranquille. Aujourd'hui, tu
354 vois, c'est ce que je vais faire. Mais après, je me dis : mince, il aurait dû me dire ça peut-être sur le
355 15, quoi, tu vois, c'est bête. J'aurais pu tester un peu avant, tu vois. Mais voilà, je me suis posée
356 plein de questions, euh pfff... Alors, en plus, je me pose des questions, mais je ne trouve pas de
357 réponses, c'est ça qui m'embête, quoi.
358 SL - Donc tes routines on en a parlé tout à l'heure. T'as pas réussi à trouver quelque chose dans ta
359 routine pour te recadrer, te reposer
360 CC - Non.
361 SL - Comment s'est passé le temps après le coup précédent, et avant le coup suivant ? Juste après, et
362 puis juste avant de jouer. C'est à dire que... Tu as fait ton coup,
363 CC - C'est à dire, c'est là, tu vois, où euh...Enfin, tu veux dire quoi, mentalement ou
364 physiquement ?
365 SL - Quand tu as le résultat de ton coup en fait.
366 CC - Ah, bah là, euh... Quand je joue mal, j'enchaîne, quoi. Je fonctionne comme ça. C'est
367 euh...Qu'est ce que tu as mal joué, comment c'est possible ? donc euh...Je ...Je me remet...J'étais
368 incapable, enfin, on va dire ça, de me reconcentrer pour me dire : bon, t'oublie ce mauvais coup, et
369 ...Non, c'était, euh...Je ronchonnis dans mon coin, qu'est ce que j'ai bien pu faire, je ne
370 comprends pas, euh...Tu vois, c'était plutôt ça. Alors qu'à l'aller, c'était : je ne me pose pas de
371 questions, j'ai bien joué, et euh...c'était oh bah, finalement tu aurais presque pu mettre ta balle
372 plutôt là que là, tu vois. Mais non, non, il n'y avait rien qui... J'étais ...Bon, j'étais confiante,
373 j'étais sûre de moi. Et là entre les 2, c'était du rabâchage, c'était bête, quoi, parce que c'était pas
374 constructif. Mais euh...Je ronchonnis contre moi-même, quoi.

375 SL - La présence au corps. Comment est ce que tu étais dans ton corps ? Toujours de 1 à 9 et de 10 à
376 18, est ce qu'il y a une différence entre les 2, tes 2 demi-parties, est ce que tu as des choses ...
377 CC - Il n'y a pas énormément de différence, parce que... Dans la 1^{ère} partie, j'étais très bien, mais
378 dans la 2^{ème} partie, je ne peux pas dire que physiquement j'étais mal.
379 SL - C'était vraiment mental.
380 CC - C'était mental. Parce que physiquement, non, c'était euh... J'ai pas ressenti euh... A me dire :
381 ah bah, tiens, t'as raté parce que t'es coincée, tu te sens pas bien. Non c'était pas ça. C'était
382 vraiment un coup de choc mental que j'ai pas réussi à récupérer. Mais ...
383 SL - Tu n'avais pas de déstructuration, de manque de coordination, entre les bras et le bassin...
384 CC - Bah, peut-être quand même, mais ça, je ne me ... Je ne l'ai pas ressenti, quand même, ce n'est
385 pas à ce niveau-là que je l'ai ressenti. C'est vraiment uniquement un aspect mental, là, qui
386 m'a... Qui m'a grugée, voilà.
387 SL - Et en termes de présence à toi ? Est ce que tu étais toujours présente, ou est ce que tu étais loin,
388 tu étais vraiment partie ailleurs ?
389 CC - Oui, oui, j'étais partie. Ce qui explique quand même que j'ai pas pu revenir dans ma partie.
390 Oui, j'étais partie. Je me dis : euh... Tu téléphoneras à tel pro...
391 SL - Tu te posais des questions ?
392 CC - Voilà, je me posais des questions, sur ce que « tu vas faire » euh... Peut-être que tu aurais dû
393 apporter des biscuits pour manger, tu vois, des trucs comme ça, enfin euh... J'étais ailleurs, oui, ça
394 divaguait, ça a divagué un peu, quoi. Ah pas complètement, ça reste quand même dans le sujet de
395 golf, hein, je veux dire, c'est pas : ah bah tiens, il y a un avion, un oiseau, un ... Truc. Ça reste quand
396 même : t'aurais dû prendre des biscuits, téléphone à untel pour prendre des cours. Ça reste purement
397 golfique, quand même, tu vois. Je... Enfin, je m'évade pas, mais je m'évade quand même un petit
398 peu de ... Du côté purement sportif ou technique de mon jeu, quoi.
399 SL - Et sur la technique alors, est ce qu'il y a des modifications, est ce que tu as remarqué des
400 choses qui étaient euh... Qui étaient changées entre la 1^{ère} partie et la deuxième ?
401 CC - Et ben, euh... Non, techniquement non, tu vois, je n'ai pas ... Sauf à me dire effectivement tu
402 changeras de club. Mais j'ai pas senti que mes... C'était vraiment, uniquement mental, ou vraiment
403 il te manque le truc pour euh. . Tu t'alignes moins bien, d'un seul coup, et puis, ben voilà, ta balle,
404 elle dévie à droite et puis elle tombe euh...
405 SL - Moins d'attention sur le geste technique ?
406 CC - Moins attention, oui.
407 SL - Moins d'attention sur le geste technique, et du coup, mauvais coup et là, mentalement, tu
408 as ...

409 CC - Voilà.

410 SL - Donc la solution, je pense qu'elle est technique. C'est vraiment la routine technique très
411 rigoureuse ...

412 CC - Oui, sûrement.

413 SL -Pour recadrer.

414 CC - Peut-être, je sais pas. De toutes façons, même globalement, mais ça c'est ce que je me dis
415 maintenant, que euh... Bon, techniquement, il y a quand même pas beaucoup de soucis, qu'il faut
416 que je me force à être beaucoup plus concentrée sur mes coups, tu vois...

417 SL - Soigner sur la préparation.

418 CC - Oui, et euh.. .Maintenant, on est bien d'accord, c'est toi qui connaît un peu le jeu, c'est
419 pas quand je vais faire un drive de 15m de plus, ou un coup de 10m de plus, ça. . .Voilà, on en
420 est plus là. Maintenant, c'est tout dans les approches, où il faut que je sois hyper concentrée
421 sur la trajectoire de ma balle, là où elle va rebondir, et en fait, ça fait 2 mois que je me dis ça,
422 puis ça me fait suer de le faire, alors euh.. .des fois j'ai tendance à faire n'importe comment.
423 Je suis pas assez rigoureuse là-dessus. J'ai pas. . .Mais parce que je sens bien qu'aussi, au
424 niveau de mon attention, euh. . .Depuis un an je ne suis pas bien, quand même, hein. Je suis
425 beaucoup moins bien. Dans mon travail, et puis dans tout, euh... Ça commence a me faire suer.

426 SL - En général, quoi.

427 CC - Oui. Donc, ça c'est clair. Ça se ressent, forcément aussi un peu au golf. Je sais pas, j'ai
428 pas la force de ...D'aller au fond des choses comme je devrais.

429 SL - C'est difficile de jouer au golf sans être attentif. C'est pas possible.

430 CC - Et là, tu vois ce côté où je vois bien, parce que maintenant je côtoie des gens qui sont
431 largement en dessous de 10. Tout se joue sur les approches, mais sur la façon dont tu vas faire
432 tes coups, ton analyse de balle, tout ça, et ça, je ...Je le fais pas suffisamment et je suis pas
433 capable de le faire, pour 1 instant.

434 SL - Ils prennent leur temps, ils préparent leurs coups, ils prennent beaucoup d'informations
435 en amont.

436 CC - Voila, et parce que je veux dire, après, nous, derrière, on rouspète, parce qu'on dit :
437 oui, ils sont vachement longs, tout ça. Mais en fait, non, parce qu'ils jouent en pars ou en
438 birdies ou euh. . .Mais ils sont longs dans leur préparation, dans leur préparation de coups et
439 moi je ... Ça, j'accorde pas assez d'intérêt, et je m'étais dit : cet été, je vais le faire. Puis
440 euh...puis euh. . .Voila, ça passe, et puis...et je l'ai pas fait suffisamment.

441 SL - C'est une discipline.

442 CC - C'est une discipline, oui.

443 SL - Comment est ce que tu décrirais ton attention lors du geste et en dehors du geste ? Si on
444 parle purement attention.

445 CC - C'est compliqué comme question, ca.

446 SL - C'est a dire, euh... Comment te reformuler ca ? Est ce que dans l'attention que tu as eu,
447 que tu avais sur le parcours, est ce qu'il y a eu une évolution, est ce qu'il y a des moments ou
448 tu étais très concentrée, puis après plus relâchée, ou est ce que tu étais tout au long du
449 parcours vraiment complètement dedans, ou est ce qu'il y a. . Sur les 2 parties, encore une
450 fois.

451 CC - Non, bah, sur l'aller euh... Sur l'aller, j'étais complètement dedans, on va dire, et puis. ..

452 SL - Est ce qu'elle était portée sur une partie du corps, sur la totalité du corps, sur ... Plutôt à
453 l'intérieur, ou plutôt vraiment à l'extérieur. ..

454 CC - Après, le relâchement, c'est difficile a expliquer, parce que le relâchement, alors je dirais
455 euh. . C'est plutôt moi, en ce qui me concerne, le haut du corps, tu vois, mais euh. . mais
456 c'était quand même une sensation globale, quoi. Il n'y a pas un aspect particulier.

457 SL - D'accord.

458 CC - Non, c'est vraiment, euh. . C'est tu te dis : bah tiens, les bras passent bien, mais les
459 hanches aussi, et euh. . Donc c'est vraiment euh. . C'est vraiment global, je me focalise pas, de
460 toutes façons, sur un endroit particulier, quand même, tu vois. Donc euh... Après euh. . J'ai un peu
461 mal au poignet, un peu beaucoup, mais je... Ça me. . J'y pense même pas particulièrement, tu vois.
462 Donc c'est vraiment euh. . Un aspect global du relâchement que j'ai beaucoup apprécié, quoi. Ça,
463 je pense que c'est ... Ça, c'est bien, quoi.

464 SL - D'accord. Autre chose a ajouter ?

465 CC - Non, ben, non, parce que ça fait déjà pas mal de choses quand tu t' observes, tout ça,
466 enfin tu regardes un peu depuis le début, et tu regardes tout ça.

467 SL - C'est riche, hein, on ne pense pas à tout ça.

468 CC - Non, non, on pense pas tout ça, et heu. . Il se passe effectivement beaucoup de choses,
469 mais euh. . Bon, après, c'est vrai que c'est quand même compliqué de. . Se focaliser trop aussi sur
470 ce que tu fais, de te poser des questions, de te dire : tiens euh. . Pourquoi ça a bien été, pourquoi ça
471 a mal été, je crois qu'après faut jouer aussi, donc euh. . Là, faut quand même
472 euh...

473 SL - Tu peux pas jouer, analyser tout en même temps, et puis, après, l'information, tu n'es pas
474 obligée de l'analyser.

475 CC - Oui.

476 SL - Tu n'es pas obligée de te dire : ça, c'est ça, ça, ça sert a ça. Sinon tu. ..

477 CC - Non, ben non, sinon tu ...
478 SL - Tu ne peux pas tout faire.
479 CC - Non, je n'y arrive pas. En ce moment, je n'y arrive pas, en tous cas.
480 SL - Ce n'est pas ce qui est intéressant. Ce qui est intéressant, c'est d'apprendre a reconnaître
481 ce qui apporte quelque chose, pour ton jeu, pour ta préparation. C'est ces outils-là qu'il faut
482 essayer d'extraire, d'extirper de ces moments-la, pour pouvoir utiliser si il y a besoin.
483 SL - Merci

1 **CC - 3 : CC troisième séance**

2

3 **CC - 3 - S : Entretien pendant la séance**

4

5 SL- Allez, c'est parti. Alors, est ce que tu veux que je te fasse une séance sur mesure ? C'est à dire
6 que tu me dis, tu me dis, toi, si tu veux que j'aille plus loin, moins loin, plus fort, moins fort, plus
7 vite, moins vite, etc ...

8 CC - Non, tu fais comme la dernière fois.

9 SL- La dernière, c'était...D'accord.

10 CC - Je pense que c'est pas mal, ça.

11 SL- ça te laisse bien disponible.

12 SL- ça va comme ça ?

13 CC - Très bien.

14 SL- Ça va au niveau du rythme ? Tu es bien dedans ?

15 CC - Oui.

16

17 **CC - 3 - PS : Entretien post-séance**

18

19 SL- Bon, ça s'est passé comment cette petite séance ? Comment tu te sens ?

20 CC - Beaucoup mieux, parce que j'étais tellement énervée...

21 SL- Oui.

22 CC - Je me disais : « Oh là là, qu'est ce que ça fait du bien » pendant toute la séance. Il faudrait bien
23 que je fasse ça tous les matins ou tous les soirs avant de me coucher ou avant de me lever, ça me
24 ferait vraiment du bien. Non, ça m'a bien ...bien détendue, enfin bien ...Bien décontractée.

25 SL- Oui, vas-y, continue...

26 CC - Alors, par contre, j'ai pas arrêté de penser, quand même, tout le temps, tu vois. Bon, à ce que
27 tu faisais, mais aussi à mes soucis extérieurs aussi. Alors, que quelquefois, je me souviens de la 1^{ère}
28 séance, j'avais complètement décroché de temps en temps.

29 SL- Avec un rythme euh...

30 CC - 2 minutes euh...Que là, j'ai pas ...J'ai pas décroché, j'ai essayé, toujours de revenir dans ce
31 que tu faisais, mais euh...mais j'étais trop préoccupée, quand même, par plein de choses. Et bon, je
32 suis quand même toujours revenue, quand même, dans ces 5...2 secondes et à revenir
33 systématiquement.

34 SL- D'accord, c'est à dire par rapport à différents temps de la séance, tu les as eu les uns derrière les

35 autres, euh...

36 CC - Oui.

37 SL- Tu n'en as pas raté un.

38 CC - Oui, oui. J'avais ...Mon attention voulait toujours un petit peu s'égarer, mais je suis revenue
39 tout de suite.

40 SL- D'accord. A revenir à chaque ...Ok. Par rapport aux perceptions ? Est ce que tu as senti des
41 choses, euh...Que tu n'avais pas senti, ou que tu sens d'habitude, et que tu as ressenties là, où...

42 CC - Si, peut-être que...Voilà, la deuxième était plus violente, quand même, que ça.

43 SL- La deuxième qu'on avait fait ?

44 CC - Ah oui, j'ai l'impression que ça m'avait euh...vraiment remuée, tu vois. Là, c'était...Oui, c'est
45 sûr, c'était aussi un état d'esprit...

46 SL- Peut-être aussi par ce que c'était la première aussi euh...La première fois, tu étais euh...Il y
47 avait un rythme un peu différent, aussi. La deuxième fois, c'est quelque chose que tu connaissais
48 déjà.

49 CC - Oui. peut-être. Mais j'ai vraiment eu l'impression que la deuxième, c'était euh...Ça m'avait
50 vraiment bousculée. Là ça m'a...Ça m'a détendue, ça m'a décontractée, ça m'a pas...J'ai pas eu
51 cette impression de ...

52 SL- Tu n'as pas eu la même impression que la deuxième.

53 CC - Voilà.

54 SL- Ok. Donc, l'état mental, tu en as déjà parlé un petit peu. Tu étais un peu agitée avant, un peu
55 énervée.

56 CC - Très agitée, euh...donc beaucoup moins maintenant.

57 SL- ça te pose ? ça te vide, ça te...

58 CC - Oui, ça me vide, parce que...on peut dire ça, parce que, j'étais tellement énervée, donc je
59 pense que c'est pas ...Il y a encore quelque chose qui reste de mon énervement, mais franchement,
60 ça m'a, oui, ça m'a vidée.

61 SL- Mentalement ?

62 CC - Oui.

63 SL- Et physiquement, est ce que ça te vide aussi ?

64 CC - Oui, oui, ah oui. Je pense que quand je vais sortir dans 10min, je vais marcher, je vais être
65 mieux que ...

66 SL- D'accord, ça va te relancer euh...Par exemple, sur tout ce qui est appuis et équilibre, tout ça, tu
67 es encore un petit peu perturbée ?

68 CC - Oui, ah oui, là je ne pourrais pas euh...attaquer la marche vive, ou porter un truc lourd, tu

69 vois. Je crois que... J'aurais pas trop envie, quoi, tu vois, de me dire : un pack d'eau , je sais pas
70 quoi, je dirais : hop, je laisse. Je sais que je le ferai pas dans les 5 min qui suivent, tu vois. Non, je
71 suis un peu ...Je suis bien, mais je suis pas tonique, là, par contre, tu vois. Précisément à cet instant-
72 là.

73 SL- C'est pour ça, je pense que c'est bien de le faire avec un décalage de quelques heures.

74 CC - Oui, là je pense que ...Je sais pas, mais je pense qu'il me faut bien 2-3 heures, effectivement,
75 pour sortir du coté un peu ...Oui, c'est bien.

76 SL- Comme ça, cet après-midi, tu devrais être opérationnelle.

77 SL- Toujours la question qui te...Niveau confiance, l'image de toi, euh...Appréciation de ta
78 valeur ? Tu te sens comment ?

79 CC - Ah bah, ça, c'est la cata.

80 SL- C'est la cata. Donc, la chaleur, ça a pas changé. De toutes façons, c'est toujours la question
81 difficile à répondre. Tu me dis toujours que c'est une question difficile...

82 CC - Ah oui. Non, non, mais je sais qu'en ce moment, c'est ...Voilà, si j'ai joué 25 l'autre jour, c'est
83 ...C'est bête, c'est à chaque fois, j'avais encore un club de pas assez. C'était un parcours en
84 montée, j'ai pas compris, il m'a fallu euh...14 trous pour comprendre qu'il fallait un club de plus.
85 Et j'ai pas essayé...Non, j'ai pas confiance en moi. C'est pas que je joue mal,
86 C'est pas que mes coups sont ratés, mes coups sont bien mais ils sont trop courts. Donc c'est...c'est
87 vraiment, c'est pas un problème de technique, c'est pas un problème de fond, c'est un problème de
88 confiance, c'est de te dire : tu y vas, tu vas y aller. Ben non, le coup, il est pas très beau. Enfin il est
89 beau, mais il est court. Et ben je m'en moque, tu vois. Tu vois, c'est euh...J'ai pas essayé de me
90 remettre dans le truc pour faire mieux.

91 SL- Tu n'as pas la motivation, quoi.

92 CC - Tu me dis : t'es dans le noir, je m'en fous. Voilà, tout est comme ça, en ce moment, c'est ...Il
93 pleut, je m'en fous, t'es dans le noir, je m'en fous, tu dors pas, je m'en fous. C'est...Oui, c'est...

94 SL- Oui, c'est général.

95 CC - Oui, et ça se ressent particulièrement sur le golf, ce qui fait que je n'ai pas envie de faire de
96 compét, que je me dis : de toutes façons, pour jouer 25, je vais me planter, aucun intérêt, c'est pas
97 que je veux prendre 0.10 à chaque fois, mais j'ai pas envie de jouer dans cet état-là, où euh...

98 SL- Où tu sais que tu vaux 10 fois mieux.

99 CC - Oui, donc ça ne présente pas d'intérêt, je vais jouer tranquille, essayer de taper 2 balles pour
100 voir si ça va bien, mais faire de la compét, ça ne m'intéresse pas, voilà, tu vois. Donc je n'ai pas du
101 tout confiance en moi, de toutes façons.

102 SL- Il faut que tu retrouves une forme de plaisir.

103 CC - Oui.

104 SL- Une fois que tu auras un peu plus de plaisir, tu auras un peu plus de motivation, ça va se...

105 CC - Oui, là, à la limite, j'y vais pour euh...Pour ne pas déprimer, quoi, tu vois, mais pas
106 franchement pour euh...Pour avoir le plaisir de jouer, tu vois. C'est vraiment par défaut que j'y
107 vais. Donc euh...C'est pas forcément bien positif.

108 SL- Autre chose à ajouter ? par rapport à la séance, à avant la séance ? Après éventuellement...

109 CC - Non, mais euh... En tous cas, c'est bien, parce que, quand même, ça me ...Ça m'a bien
110 boostée. Je pense que ça va bien me booster, pour la journée qui était mal partie et qui va quand
111 même aller mieux, je pense.

112 SL- Bon, merci !

113

114 **CC - 3 - PP : Entretien post-parcours**

115

116 SL- C'est parti. Vas-y. Dis-moi...

117 CC - Ecoute, j'ai joué samedi, j'étais toute seule. Je tenais à jouer toute seule, pour être bien
118 concentrée, donc je suis partie à 13h, je me suis dit : comme ça, personne ne va m'embêter. Bref,
119 conditions de jeu parfaites, tout ça, pas de vent, pas trop chaud, rien trop pour perturber. Et puis,
120 bon, entre 9h et demie, là où je suis venue et ...Pour une fois j'étais pas trop crevée, tu vois, parce
121 que après je suis allée faire le marché. Je me suis dit : je ne vais pas pouvoir avancer, si ça me fait
122 comme d'habitude, mais pas du tout, j'étais bien. Moins énervée, bien. Et puis donc, là, euh, en
123 arrivant sur le parcours, je me dis : bon, à force de dire à Sylvain que faut que tu fasses attention et
124 que tu as décidé qu'il fallait euh...Jouer moins vite et bien prendre ton temps, Aujourd'hui, tu le
125 fais, tu essayes. Et puis, bah, il s'avère que j'ai bien joué. Au départ du 8, j'étais à +2, je fais triple
126 sur le 8, donc +5, et bogey sur le 9, +6. Bon. Alors là, je commence à me dire : oui, t'es une grosse
127 nulle, tout ça, euh...Et puis je me dis : non, écoute, l'autre fois, t'as fait 8 à l'aller 0 au retour,
128 pourquoi pas ? Alors vas-y. Et puis à chaque fois, tu vois, j'avais quand même euh...Bon, je dirais
129 les 5-6 premiers trous, je les ai bien gérés, je me suis pas éparpillée. Evidemment, j'ai merdé au 8.
130 Tu vois, jusqu'au ...dans mon truc, bien, bien concentrée, rien qui passe au dessus de la tête, bon.
131 Puis au 10, ça fait déjà 2h de jeu, quand même tu commences à être un petit peu moins bien.

132 SL- C'est là que c'est un peu critique,

133 CC - Voilà, il y a toujours une cassure, mais euh...et puis comme je venais de faire quand même 2
134 trous pas très bons, je dis : bon ,allez, enfin essaye d'y aller quand même. Donc bogey sur le 10,
135 bogey sur le 11, mais toujours, je commençais, je sentais que je commençais à déconner, tu vois,
136 dans ma tête, à m'éparpiller, et à chaque fois, je me disais : tu as dit à Sylvain que tu... Sylvain,

137 Sylvain, Sylvain. Tu as dit que tu faisais attention. Ah non, mais c'était ça ! Que tu faisais attention
138 à ce que tu faisais, et euh...bon. Et puis en fait, sur le retour, je joue 1.

139 SL- Donc tu as joué 7 ?

140 CC - J'ai joué 7. Et mon meilleur score, c'était 8. En compétition. Je l'ai fait au mois de mai, mais
141 jamais depuis, je n'ai rejoué 8. J'ai joué 10, 11, 12, autour de ça, bon. 25, sûrement pas loin la
142 semaine dernière, J'ai même pas voulu compter jusqu'au bout. Mais là euh... Devant moi, j'avais
143 Jo qui jouait, et je me disais (Je les ai rencontrés à partir du 14), je me suis dit : surtout, j'espère
144 qu'ils vont pas me laisser passer, ils étaient 3. J'étais toute seule, parce que je me suis dit : bah, s'ils
145 me laissent passer...

146 SL- Tu vas être obligée de jouer un peu vite.

147 CC - ...Je vais me dépêcher, alors que là, t'es derrière eux, donc je me suis super bien appliquée,
148 sur le 15, tu sais, c'est un trou où le green est en pente. Ma balle était bien au delà du trou, en 2. Je
149 fais un premier putt pas terrible, un deuxième putt, long à faire, en pente. Et je m'applique.
150 Compliqué, là, je me dis : je m'applique...

151 SL- Tu prends bien les informations.

152 CC - ...Après tout, voilà, je vais devant, je vais derrière, je me concentre. Et le putt qui rentre !
153 Alors là, tu vois quand tu fais un truc comme ça, bon...Enfin voilà, je me suis dit : aujourd'hui, il
154 ne peut trop rien m'arriver, par sur le 16, birdie sur le 17, bon. Et bogey sur le 18, ce qui fait que ça
155 me fait +1. Mais voilà, je me suis rendue compte que je pouvais, et donc mes approches, c'est ça
156 qui me manquait, c'est de me dire : surtout tu fais bien attention où tu dois mettre ta balle, où elle
157 doit rebondir. Et ça, depuis 2 mois que j'essaye de le faire, je faisais n'importe quoi, enfin euh...

158 SL- Tu joues par automatisme ? Et pas par stratégie.

159 CC - Voilà je joue par automatisme, mais je faisais pas trop attention à ce que je faisais. Et là j'ai
160 super fait attention, bien fait attention, et ça a bien marché.

161 SL- Je suis content pour toi, c'est bien !

162 CC - Ah oui, j'étais contente, parce que si tu veux, j'allais tout mettre en branle, téléphoner au pro
163 de golf pour reprendre des cours et tout, et j e m'étais dit : bon laisse ça comme ça a fonctionné, et
164 puis on verra bien. Donc là, maintenant euh...Dimanche, j'ai joué un peu moins bien, mais mon
165 ...Je vais voir jeudi ce que ça va donner, si je suis encore capable de ...Vraiment d'être hyper
166 concentrée, et puis bon, peut-être, sûrement pas forcément de jouer 7, mais, allez, si je joue proche
167 de 10, ça me va très bien, quoi, tu vois, d'être capable de renouveler ça.

168 SL- De jouer ...

169 CC - Mais alors, voilà. Mon problème, c'est de ...C'est surtout de me dire, est ce que...De jouer
170 avec quelqu'un, je vais être capable d'être aussi bien concentrée ?

171 SL- Alors, tu vois, ...

172 CC - Parce que là, j'étais dans mon truc, vraiment, j'ai pas ...j'ai quasiment pas dévié pendant 18
173 trous. Le bonheur, quoi.

174 SL- Ce qu'il y a, c'est que là, tu étais parcours, je dirais, entraînement. Pas compétition. Quand tu es
175 en compétition, les 2 autres joueurs, ils ont le même objectif que toi, donc le cadre de la
176 compétition, il favorise cette concentration, quand même.

177 CC - Oui.

178 SL- Parce que personne n'a envie de disperser son attention.

179 CC - Oui, mais bon, tu sais, je dirais, à notre niveau, mais, pas au niveau 8-10, mais au niveau 10-
180 15, les gens ils ont quand même tendance à discuter. C'est à dire que tu te prends quand même pas
181 la grosse tête, tu vois, je veux dire, t'es quand même obligé de dire un mot à gauche à droite. Que
182 là, je me dis, si vraiment je veux essayer de renouveler ça, je crois qu'il faut pas trop que je dise :
183 bien joué au mec, ou euh enfin bref, ou qu'on parle de trucs et de machins, parce que normalement,
184 entre les coups, moi, j'avais lu des bouquins sur la psychologie du golf, tu dois quand même être
185 capable de discuter avec tes partenaires

186 SL- C'est à dire, que tu ne peux pas maintenir ton attention sur 3 ou 4 h de parcours.

187 CC - Non.

188 SL- C'est pas possible. Donc ça veut dire qu'il faut que tu la relâches, sans la lâcher complètement,
189 c'est à dire complètement dissolue, mais tu vas pouvoir arriver à la relâcher et à la convoquer, de
190 manière plus fine, plus forte, au moment où tu vas jouer.

191 CC - Donc ça pour l'instant, je ne sais pas.

192 SL- Et donc, là il faut prendre des repères, sur les routines, sur les choses comme ça.

193 CC - Oui, c'est ça, je me dis : ta routine.

194 CC - Oui, c'est je me dis : ta routine, ta routine-Sylvain- ta routine ! Alors vraiment, ça a été ça tout
195 le temps.

196 SL- Ce qui te ramène au golf. C'est à dire qu'au moment où tu joues, faut que tu reviennes au golf.

197 CC - Oui.

198 SL- Et après, en dehors, tu peux décrocher

199 CC - Ah bah ça...

200 SL- Et il faut à justement, avoir ces allers-retours. C'est ce qui n'est pas facile, dans le golf.

201 CC - Non.

202 SL- Parce que être attentif sur 3h de manière extrême, c'est impossible.

203 CC - Non, et là, bah oui, j'ai joué toute seule, j'ai joué 3h-3h 15. Néanmoins, je suis arrivée, j'étais
204 vidée.

205 SL- Oui.

206 CC - Vidée, vidée.

207 SL- Mais c'est dur, l'attention.

208 CC - Et pourtant, comme il était tôt, j'avais pas envie de rentrer et qu'il faisait beau, j'ai rembrayé 4
209 trous, 1-2-3-4, et sur lesquels j'ai bien joué, j'ai continué à bien jouer. Par, par birdie, Peut-être un
210 bogey, 2 pars un birdie sur le 4. Donc, j'ai, même pas, tu vois, tout relâché. J'ai bien joué, donc ça,
211 ça m'a fait vachement plaisir aussi, parce que je me suis dit : euh bon.

212 SL- Non, puis tu n'avais plus d'objectif, parce que ce que tu disais, sur le 18 finalement, tu aurais
213 pu lâcher, et finalement

214 CC - Non, j'avais plus d'objectif, donc et ça a pas été le cas du tout. J'étais contente de moi. Voilà,
215 ça a duré.

216 SL- ça fait plaisir, ça.

217 CC - Oui. Mais alors, voilà donc, j'étais vidée. Vraiment, je me suis poussée à y aller, en me disant
218 « tu vas mal jouer sur les 4 derniers trous », ce qui n'a pas été le cas. Mais si je m'étais quand même
219 écouté un peu plus, je serais rentrée, euh...Je me serais presque allongée sur les fauteuils, tu vois,
220 j'avais envie de ça, mais vraiment, physiquement et mentalement, épuisée. Epuisée. .

221 SL- Bon. Intéressant.

222 CC - Oui.

223 SL- Intéressant. Ça prouve que bon, tu as largement ...tu as la capacité.

224 CC - Oui. Et je me dis : si j'avais pas fait triple sur le 8. Imagine. C'est un trou à la con, le 8. C'est
225 un trou, tu dois faire par. Je veux dire : si au moins tu avais fait double.

226 SL- Le problème c'est que pour faire par, c'est ton 1^{er} coup qui conditionne. Si tu ne mets pas la
227 balle dans l'eau, après, c'est facile.

228 CC - Oui, je mets pas ma balle dans l'eau et ...Mais oui, le 8 c'est presque comme le 4, c'est
229 presque un trou à birdie si tu joues bien. Tout au moins, c'est un trou à par.

230 SL- T'imagines, si tu fais par sur celui-là...

231 CC - Oui, même si je fais que double au lieu de triple, je joue 6. ça devient...Donc, c'est bien.
232 Maintenant, ce que je veux savoir, enfin, ce que je veux essayer de faire, c'est renouveler ça dans
233 cet état de concentration. Pour moi, c'était top, quoi.

234 SL- Est ce que tu sais maintenant comment faire ?

235 CC - Non. Enfin, non, si, si je me dis : si je rejoue toute seule, je vais refaire comme là, donc surtout
236 pas m'éparpiller. Dès que je vais ressentir que je commence à avoir une idée : qu'est ce que tu vas
237 manger ce soir ? Truc demain, le boulot, tout de suite, tu fermes. Deux mots, deux trucs, deux
238 flashes, et tu fermes.

239 SL- Il faut vraiment que ça reste golf.
240 CC - Voilà.
241 SL- Pas trop t'éloigner de...
242 CC - Oui, oui. Parce que ça c'est mon problème. J'ai un peu tendance à me dire : qu'est ce que tu
243 vas te faire à manger ce soir ? Qu'est ce que tu vas regarder à la télé ce soir ? Ou qu'est ce que tu vas
244 faire ? Enfin, tu vois, et puis je peux aller ...Me disperser là-dessus pendant...Peut-être 30-
245 40secondes. 30 secondes on va dire, pas plus. Et là, c'était 5 secondes, et je fermais le tiroir, et je
246 revenais dans mon truc, tu vois.
247 SL- Oui, tu as quand même une ...
248 CC - Juste un flash.
249 SL- ...Capacité à ...
250 CC - Une tendance à partir tout de suite, à
251 SL- ...A quand même resserrer ton attention, sur tout ce qui était extérieur tu as quand même
252 resserrer.
253 CC - Oui, oui, complètement. Tu vois tu commences la phrase...
254 SL- Mais ça c'est bien.
255 CC - ...Et puis , le flash, et vraiment tout de suite c'était ...
256 SL- Ça, c'est bien , parce que ça c'est moins difficile de te reconcentrer quand tu es complètement
257 dissolue, que tu pars complètement ailleurs, c'est très difficile de revenir. Que là, tu arrives quand
258 même à...
259 CC - Ah oui, là j'ai ...J'ai fermé, j'ai ...Comment on dit ?
260 SL- Techniquement, est ce qu'il y a des différences, est ce qu'il y a des choses qui t'ont marquées ?
261 Des coups faciles, des coups pas faciles, pas bons, est ce qu'il y a des choses marquantes sur ton jeu
262 techniquement ?
263 SL- Tu m'as parlé de ton putt, si tu m'as parlé de ton putt, que tu as bien préparé et bien réussi.
264 CC - Ah bah, oui, la différence, oui, elle est là. Des putts de 3m, 2m, enfin bon, allez, ceux que tu
265 rentres pas le jour où tu merdouilles entre 1m et 3m, oui, là c'est sûr, pour arriver à jouer comme ça,
266 il faut que ton putting soit bon. Mais surtout, je me disais, euh...Je ne me disais pas : approche ta
267 balle du trou, (tu vois su le 15, ma balle était très loin), c'était pas approche-toi, c'était : vas-y,
268 rentre.
269 SL- C'était plus direct.
270 CC - Oui, c'était : attaque et rentre. Pas : mets toi dans la zone du trou. Ce que je me dis
271 habituellement, tu vois, c'est : allez, approche-toi, et puis, là, tu feras bogey, ce sera pas mal, bogey,
272 sur celui-là. Là, c'était : vas-y.

273 SL- Plus exigeante. En fait, tu étais plus exigeante sur ton résultat, ton objectif de coup, il était plus
274 exigeant que ce que tu fais d'habitude.

275 CC - Ah tout à fait. Là, c'était : rentre. Même si c'est difficile, c'était : vas-y, rentre.

276 SL- C'est marrant, parce que Jean-Luc m'a dit ça, dans son évolution de jeu, avant il cherchait à
277 mettre la balle sur le green, sur les approches, maintenant, il cherche à aller au drapeau.

278 CC - Oui, ben là, oui, oui, ah mais moi, mes approches elles y allaient. Ça c'était la différence entre
279 lui et moi. C'est parce que...

280 SL- Lui, ça ...Et toi, c'est putting et rentre.

281 CC - Là c'est : rentre. Parce que mes approches, quand je me suis dit surtout c'est : tu cherches ta
282 trajectoire, et après tu cherches l'endroit où ta balle doit rebondir sur le green. Et mes balles elles
283 arrivaient. Les 5 ou 6 fois que j'ai dû le faire, c'est arrivé au mat, j'ai pas sorti le putter. Donc ça
284 c'est ...Voilà. Après, les 4-5 fois, où j'ai pas eu...Où c'était plus compliqué, et là, je me suis dit : tu
285 rentres . Parce que tu es dans un jour où ça va, donc là c'est effectivement, c'est pas t'approche le
286 trou, c'est : tu rentres. Ça je me souviens très bien sur le 15, c'est ce que je me suis dit. C'est : vas-
287 y.

288 SL- Comment est ce que tu as vécu les mauvais coups et les bons coups ?

289 CC - Les mauvais coups, je les ai pas vécu trop mal, tu vois, mon triple sur le 8, euh...

290 SL- Tu es passée vite, finalement ?

291 CC - Oui, je ne me suis pas...

292 SL- Tu ne t'es pas laissée marquée par ...

293 CC - Non, je me suis dit : t'es ...Comme la 1^{ère} fois, t'es une grosse nulle, ça va pas ? c'est ... non,
294 non. J'ai dit : bon ,bah , ok. Mais voilà, quand je suis passée sur le 9, t'es à +6, bon, je me suis dit :
295 l'autre jour tu étais à +8, t'as fait zéro sur le retour. C'est pas grave, t'es cap', il y a des trous à
296 birdie sur le retour, tu peux faire, donc, j'ai pas euh...non, non, j'ai pas catastrophé, j'ai tout à fait
297 relativisé, j'ai très vite zappé.

298 SL- Et les bons ?

299 CC - Ah, c'était intérieur. C'était intérieur, mon putt sur le 15, c'était... Oui , c'était parce que,
300 peut-être parce que j'étais toute seule. Si j'avais été avec quelqu'un, j'aurais peut-être...Mais non,
301 j'ai intériorisé, et puis, Je suis pas non plus...Euh, je me suis pas étendue.

302 SL- Ça t'a donné confiance ?

303 CC - Ah oui.

304 SL- Là, tu vois, quand on parle de confiance, là...La question que tu n'aimes pas d'habitude...Là,
305 ça t'a boostée.

306 CC - Oui, mais effectivement, tu vois, ça c'est quand même une bonne question de savoir si je me

307 suis étendue ou pas sur les bons coups et les mauvais coups dans les bons comme les mauvais, oui,
308 les bons, je me suis dit : bon, ben oui, t'es...c'est clair, c'est bien mais passe au trou suivant et c'est
309 pas...Parce que donc c'est ce que je t'ai dis la 1^{ère} fois, mais tu le sais, quand on fait birdie sur un
310 trou, tu es tellement content que sur le suivant, on merde, hein. Et là, non, j'en ai fait 2 sur le retour,
311 2 birdies, oui, je me suis pas euh...Non, ça m'a pas...

312 SL- Tu as eu l'impression de découper ton parcours trou par trou, voire coup par coup ? Plus que
313 d'habitude ?

314 CC - Oui. Trou par trou, quoi.

315 SL- Trou par trou.

316 CC - Et pas coup par coup, mais trou par trou, effectivement. J'ai fait birdie sur le 13, Tu sais, c'est
317 le grand par 5, là, mais bon voilà, je suis arrivée au 14, tranquille, concentrée, sans penser à ce qui
318 s'était passé avant, sans penser à la balle dans l'eau que je mets tout le temps sur le grand 14, tu
319 sais, le par 3, que je mets la balle dans l'eau assez souvent depuis 2 mois, on va dire. Là, non, je
320 souviens...Enfin si, je me mets sur le green, mais euh...Voilà, et surtout je me suis dit : alors, tu sais
321 au niveau technique, ce que je me suis aperçue, c'est qu' à un moment donné, c'est à partir du trou
322 6, c'est : laisse passer les bras. Peut-être que j'avais tendance à trop les retenir, là c'est cool, et
323 laisse passer les bras. C'est ce que je me disais, tu vois. Laisse passer les bras, la routine et Sylvain.
324 Voilà, c'est les 3 trucs que je me suis dit et sur tout le parcours.

325 SL- D'accord, donc la routine, ça a bien marché, ça.

326 CC - Oui.

327 SL- Par rapport à la présence au corps, tu étais comment, pendant les coups et entre les coups ? Est
328 ce que tu étais tendue, relâchée, bien, pas bien, je ne sais pas, euh...Qu'est ce que tu dirais sur le
329 ...Par rapport à ton corps ? Physiquement...

330 CC - Ah non, relâchée. Relâchée, parce que le sentiment de fatigue, d'épuisement, bah c'est
331 vraiment arrivé sur le 18, hein. Je ne l'ai pas ressenti avant, c'est vraiment quand j'ai fini ma partie
332 que...Voilà. Non, non, relâchée, euh...Relâchée, pas de coup heurté, pas de coup refait, euh...Non,
333 oui, vraiment très bien quoi, très, très...Oui, relâchée, si c'est vraiment le terme, je ne sais pas,
334 après comment tu exprimes ...

335 SL- La présence à toi même ? A ta personne ?

336 CC - Ah oui, non, bah, je sais pas, je marchais ...Je marchais la tête haute, j'étais décidée, j'étais
337 volontaire, j'étais...Alors que...Oui, ça m'a hyper donné confiance, quoi.

338 SL- ça c'est bien. Par rapport euh...habituellement, tes routines, est ce que tu as changé quelque
339 chose ?

340 CC - Oui, j'ai pris beaucoup plus de temps. Sur les ...

341 SL- Du temps, par rapport à l'attention, tu as pris le temps de faire attention ?

342 CC - C'est vrai que j'avais une partie de 3 devant moi, mais de toutes façons, j'ai pris le temps de

343 bien regarder, la direction de la balle, même si quelquefois je me dis sur le green, et après tout, que

344 le drapeau soit en début de green ou en fond de green, je m'en fous un peu, l'essentiel, c'est que tu

345 sois sur le green. Là si tu regardes où tu la mets, tu regardes bien où est le drapeau, en fonction de

346 ça, rebondir un peu avant et puis après... Alors je me suis... Et ça, bon je le fais, mais je le faisais

347 moins ... Moins attentivement que ...

348 SL- Et au moment de jouer, à quoi est ce que tu faisais attention ? Tu faisais attention à ton geste ou

349 tu faisais attention, tu faisais attention à une partie de ton corps, est ce que tu faisais attention à ...

350 CC - Non, à ma ligne.

351 SL- T'aligner. Tu m'as dit : laisse passer les bras.

352 CC - Oui, ça, oui, mais ça c'était un peu plus tard, parce que, oui, un peu plus tard. Mais sinon, le

353 1^{er} truc, c'était la ligne, vraiment le club dans l'alignement de là où je voulais mettre ma balle. Et

354 après, sur la deuxième partie, c'était : laisse passer les bras. Relâche et enfin laisse passer les bras.

355 SL- Autre chose à ajouter ?

356 CC - Non, mais euh... Comment je fais, maintenant, pour retrouver ça ?

357 SL- Si tu veux faire une compétition, on peut faire des séances avant. C'est pas un problème, c'est

358 pas un souci.

359 CC - Bah je sais pas.

360 SL- Si ça t'aide...

361 CC - Maintenant, je suis devant ça, bon je vais essayer, je vais tester ce week-end.

362 SL- Regarde. Regarde, vois ce que ça donne.

363 CC - Jeudi, et peut-être que je vais jouer toute seule, mais samedi dimanche je vais essayer de rester

364 avec ça. Puis effectivement, il y a une compét' le 16. Peut-être que je viendrai te voir le samedi, en

365 fonction de ce qui s'est passé là, ce week-end, voir si vraiment je suis capable, ou si ça y est, je

366 déraile encore à fond. Si je suis capable de voilà, de renouveler ce genre de ... Evidemment, pas de

367 jouer 7, parce que ça, je prétends pas jouer 7 à chaque fois.

368 SL- Pourquoi pas ?

369 CC - Non, mais bon, c'est pas l'objectif quand même, enfin. Mais c'est surtout ce côté... Si, dans un

370 an. Oui mais, là, ce week-end, c'est pas de jouer 7, c'est de retrouver cette concentration hyper top,

371 cette confiance, et oui, ça, c'est autre chose.

372 SL- Ce qui est agréable, c'est que derrière, tu as du plaisir.

373 CC - Ou, ah oui, oui.

374 SL- Surtout, de ce que tu avais perdu un petit peu, tu me disais, tu jouais par automatisme, un peu

375 comme ça.

376 CC - Je jouais, oui, un peu comme ça. Donc là, euh...Là, je me laisse jeudi aussi pour téléphoner au
377 pro, pour me dire que de toutes façons, même si ça va, pour qu'il me donne encore un peu plus
378 confiance, avec peut-être ...Oui, en fonction, si je suis capable de rejouer comme ça toute seule, ça
379 va.

1 **AH - 1 : AH première séance**

2 SL – Donc toi tu es 18, c'est ça ?

3 AH – Oui.

4 SL – Et tu as 46 ans ?

5 AH – Non, tu rigoles ou quoi ? J'ai 43 ans.

6 SL – 43 ?

7 AH – 43 oui, pas 46.

8 SL – Tu es de 66 ?

9 AH – Benoît, oui. Moi je suis de 69.

10 SL – 69 ? Ah, c'est Benoît qui est de 66.

11 SL – Alors, question : comment est ce que tu te prépares vis à vis de l'attention, mentalement, avant
12 de jouer ? Est ce que tu fais quelque chose de spécial ?

13 AH – Non, rien de spécial.

14 SL – Rien de spécial. Et sur le parcours, quand il faut que tu te concentres sur un coup à jouer, est
15 ce que tu as quelque chose, est ce que tu fais attention à quelque chose de particulier ?

16 AH – Non, au golf on fait attention à tous les rituels, quoi, les positionnements, etc quoi. Bien
17 obligé.

18 SL – C'est surtout technique.

19 AH – Oui, c'est très technique. Après il y a plein d'aspects techniques.

20 SL – Tu ne fais pas attention à la décontraction du corps ?

21 AH – Si, par rapport au positionnement du corps, surtout.

22 SL – Le positionnement ?

23 AH – Oui, le positionnement. Avoir les jambes bien écartées, une bonne stabilisation, le dos un peu
24 plat, voire un peu cambré, les fesses en arrière, voilà, le positionnement du corps.

25

26 **AH - 1 - S : Entretien pendant la séance**

27

28 SL – Ok, on peut fermer les yeux.

29 SL – Ça va jusqu'à maintenant ?

30 AH – Oui.

31 SL – Tu sens le déplacement des mains ?

32 AH – Oui.

33 SL – Est ce que tu sens des mises en tension, des relâchements, au niveau tissulaire ?

34 AH – Non.

35 SL – Ça peut être non.

36 AH – Au niveau tissulaire, ça veut dire ?

37 SL – Ça veut dire, quand j'étire, quand je fais un mouvement, est ce que tu sens que ça tire sur
38 quelque chose ? Au moment où je relâche, il y a un relâchement qui se produit, est ce que tu sens
39 ça ?

40 SL – Tu sens mes mains ?

41 AH – Oui.

42 SL – Sur les mouvements, tu as quelque chose à dire ?

43 AH – Non, je ressens des petites choses au niveau de la main.

44 SL – D'accord.

45 AH – Sur le dessus de la main.

46 SL – Sur le dessus de la main ?

47 AH – Oui.

48 SL – C'est quoi comme ...

49 AH – Je sens que c'est chaud.

50 SL – La chaleur.

51 AH – Oui.

52 SL – Comment est ce que tu sens ton corps ?

53 AH – Ah bah je suis bien, là.

54 SL – Tu es bien ?

55 AH – Oui. Détendu.

56 SL – A l'intérieur, ça se passé comment ? Est ce qu'il y a quelque chose à dire ?

57 AH – Non, ça va. Quand tu as tiré un peu sur les bras, j'avais des petites tensions au niveau
58 cervical.

59 AH – Je sens un petit truc dans le tibia gauche.

60 SL – Le tibia gauche ? C'est quoi ?

61 AH – Une petite douleur.

62 SL – Et là, c'est mieux ?

63 AH – Oui, ça va.

64 SL – Bon. Ça va ?

65 AH – Oui.

66 SL – On s'assoit, doucement.

67

68 **AH - 1 PS : Entretien post-séance**

69

70 SL – Ça tourne ?

71 AH – Un petit peu.

72 SL – Quelques petites questions. Comment tu te sens dans ton corps ?

73 AH – Comment ?

74 SL – Comment tu te sens, comment tu sens ton corps ?

75 AH – Détendu.

76 SL – Détendu. Autre chose ? Plus présent ? Plus...

77 AH – Comment ?

78 SL – Au niveau globalité, est ce que tu es plus global, est ce que tu sens différentes parties du corps,

79 plus qu'une autre ?

80 AH – Non, pas particulièrement.

81 SL – Pas particulièrement. Au niveau des appuis, l'équilibre ?

82 AH – Non.

83 SL – Pour l'instant rien de spécial. Est ce que tu peux me décrire les différents temps de la séance ?

84 Est ce que tu as été attentif à tout ce qui s'est passé ?

85 AH – Les différents temps, tu as commence par les aisselles, après les bras. Cotes, avants-bras,

86 mains, des deux cotés, le bassin, non, avant les bras, le thorax. Après les bras, le bassin, les jambes,

87 les chevilles, et tu es remonté sur les aisselles.

88 SL – D'accord, très bien. Tu étais attentif. Est ce que...Est ce qu'il y a eu des moments où tu as eu

89 une attention qui est partie, est ce que tu as eu des sauts d'attention pendant la séance, ou est ce que

90 tu as toujours été présent ?

91 AH – J'ai essayé d'être vigilant, puisque tu me l'avais demandé.

92 SL – Ça ne t'a pas posé de problèmes ? Tu as été bien...

93 AH – Oui, oui. J'ai essayé, globalement d'être là...mais globalement, je ne suis pas parti vers

94 d'autres pensées.

95 SL – Si tu es parti, tu es parti de manière très fugace, peut-être une fois ou deux, mais pas plus ?

96 AH – Oui, une fois ou deux, une fois ou deux. Je suis resté dans l'attention, quoi.

97 SL – Est ce tu as fait attention aux perceptions qui viennent du corps ? Du toucher ?

98 AH – Oui, j'ai essayé.

99 SL – Tu as essayé, d'accord. Comment est ce que tu pourrais me dire, est ce que tu pourrais m'en

100 dire plus ou pas ?

101 AH – Non, pas spécialement, non. J'ai pas senti grand-chose.

102 SL – D'accord. Dans quel état mental est ce que tu es là, et par rapport à avant la séance, est ce qu'il

103 y a une différence ?

104 AH – J’ai trouvé que, par rapport à ce qu’on disait tout à l’heure, je... Voilà, j’ai pas pensé à autre

105 chose, quoi. C’était... Une ou deux fois, j’ai peut-être pensé à un truc, mais c’est vite revenu.

106 SL – D’accord.

107 AH – C’était vraiment très ponctuel, deux-trois secondes.

108 SL – Quand je parle de mental, c’est par rapport à quelqu’un d’agité, énervé...

109 AH – Ah bah, là, je suis calme.

110 SL – Apaisé, vidé même, parce que ...

111 AH – Non, je me sens calme, bien, reposé.

112 SL – Par rapport à ta préoccupation avec tes pensées, est ce que tu avais des préoccupations avant,

113 que tu as éliminées pendant, que tu as retrouvées après, est ce que tu as des choses qui te viennent,

114 sur ça ?

115 AH – Je pourrais avoir des préoccupations, je ne m’en suis pas...

116 SL – Tu ne t’en es pas occupé.

117 AH – Pendant la séance, je ne m’en suis pas occupé, non.

118 SL – Au niveau confiance, sentiment de toi, qu’est ce que... Est ce que tu aurais quelque chose à

119 dire sur ça, par rapport à ça ?

120 AH – Non.

121 SL – C’est un peu normal, sur la première séance, il y a plein de questions ou tu te dis : « pourquoi

122 il me pose ça ? ». Au fil des séances, tu auras réfléchi, tu verras. Est ce qu’il y a autre chose,

123 pendant la séance, qu’on a pas abordé là, que tu voudrais dire ?

124 AH – Non, non, mis à part euh... Connaître le fascia.

125 SL – D’accord.

126

127 **AH - 1 PP : Entretien post-parcours**

128

129 SL – Alors, approche-toi, pas trop loin des micros.

130 AH – Qu’on m’entende. Tu veux que je parle fort ?

131 SL – Alors, décris-moi ton parcours.

132 AH – Mon parcours...

133 SL – Rapidement, comme ça. Qu’est ce qu’il y a à en dire ?

134 AH – Ecoute, qu’est ce que j’ai à en dire, difficile au départ. Parce que je suis parti comme ça, sans

135 m'entraîner, déjà.

136 SL – D'accord.

137 AH – Entre autre. Et puis la fois d'avant, j'ai joué il y a 15 jours et c'était une catastrophe. Donc, je
138 suis parti un peu sur un nouveau registre. Premiers 7 trous, en fait, et puis après, les 11 trous
139 suivants, c'était mieux.

140 SL – C'était mieux sur la fin.

141 AH – Mieux sur la fin. J'ai retrouvé des trucs.

142 SL – Est ce qu'il y a des moments-clés, des moments où tu étais très perturbé ?

143 AH – Non, je ne suis pas senti perturbé, pas perturbé, même si ça n'était pas terrible au départ. J'ai
144 cherché des solutions, donc euh...

145 SL – Est ce que tu as fait des découvertes? Est ce qu'il y a eu des choses ?

146 AH – Oui, oui, j'ai euh... J'ai cherché, parce que comme c'était pas bon, euh...C'était pas bon il y a
147 15 jours, c'était catastrophique, mais vraiment catastrophique. Et puis là, au départ, c'était pas
148 terrible, entre autres pas de départ, et là, j'ai retrouvé un geste que euh...Avec un bois, que je n'avais
149 pas depuis un paquet de temps. Je suis assez content.

150 SL – C'est à dire, comment tu le décrirais ?

151 AH – Parce que euh... Je pense que c'est surtout au niveau du positionnement des mains. J'ai
152 cherché, j'ai voulu...J'ai cherché, j'ai voulu remettre en place ...Je sentais bien que mes mains ça
153 n'allait pas. Mais je ne me suis pas affolé, et puis j'ai mis ça, ça a marché une fois. J'ai dit : "Tiens".
154 Et puis du coup, ça m'... Ça a remarché. Du coup, j'ai gardé euh...Si tu veux, d'habitude, tu utilises
155 le driver au départ, là, je l'ai laissé dans le sac. J'ai utilisé le bois à la place. Donc, je m'en suis
156 beaucoup servi. Et je l'ai réussi à tous les coups.

157 SL – D'accord. Donc, tu as reproduit la même position, la même sensation...

158 AH – Oui, même position, même sensation, même geste et, bon, il est bien reparti. Il y avait
159 longtemps que je ...

160 SL – C'est encourageant. Finalement, c'est à partir de là que tu as commence à mieux jouer ?

161 AH – Oui, aussi. Oui, parce que le départ, enfin, le long coup est important.

162 SL – Ça coïncide, ce bois-là, sur le départ, ça coïncide à partir du 8ème jusqu'à la fin.

163 AH – Oui, oui, à peu près. Tout à fait.

164 SL – C'est une question un petit peu de confiance, peut-être, non ?

165 AH – Oui, oui, confiance, oui. Je te dis, j'ai dit : "Tiens, il y a longtemps que je l'ai pas réussi." et
166 puis, donc derrière, j'ai retesté un peu, puis j'ai repris mon bois, j'ai ... derrière, encore, j'ai essayé
167 une 3ème fois, et puis je l'ai tapé, vraiment en confiance, quoi.

168 SL – D'accord.

169 AH – Alors que ...Il y avait...Alors, j'ai pas... Tu sais, à la fin ,j'ai réessayé le bois en dessous,
170 l'hybride, que je n'ai pas réussi. Le dernier geste, le dernier. Je voulais l'essayer sur le parcours,

171 mais bon ce n'est pas le même positionnement, donc euh...C'était pas le même club.

172 SL – Techniquement parlant, comment est ce que tu définirais ton jeu ? Est ce que c'était euh...

173 AH – Par rapport à ...

174 SL – Comment dire ça ? Techniquement, est ce que c'était ... Quand tu m'as dit : « pas bon au

175 début, et puis meilleur à la fin » est ce que...

176 AH – Alors, ce geste-là...

177 SL – ...La technique, est ce que ça correspond ?

178 AH – Ce geste, ce geste de bois, là, c'est bon.

179 SL – C'est bon sur la fin.

180 AH – Par contre avec mes fers, j'ai été moins bon, alors que c'est ce qui...Ce qui était bon avant,

181 quoi.

182 SL – Sur la totalité du parcours.

183 AH – Oui, oui, je n'étais pas performant au niveau de mes fers. Mais le fait de réussir ce geste-là,

184 enfin le geste des départs, m'a mis en confiance.

185 SL – Et le petit jeu ?

186 AH – Les fers étaient très irréguliers. Le petit jeu euh...Le petit jeu, moyen. Moyen le petit jeu.

187 SL – En gros, 2 putts sur le green, régulièrement.

188 AH – Oui, régulièrement.

189 SL – Pas 4, 5 putts ?

190 AH – Non, non, les approches moyennes mais je n'ai pas cherché à les perfectionner plus que ça.

191 Les départs, euh les putts je n'ai pas cherché non plus à être hyper performant. Le fait d'avoir un

192 bon bois, ça sert. Je n'avais plus de départ, je n'avais plus de driver, c'était une catastrophe. Et mes

193 fers, je ne me suis pas inquiété, parce que je pense pouvoir les retrouver, quoi.

194 SL – D'accord. Comment est ce que tu as vécu les mauvais coups et les bons coups ?

195 AH – Calmement.

196 SL – Ça ne t'a pas perturbé ?

197 AH – Non, non, pas plus que ça. Bon, je me suis énervé une ou deux fois, mais disons que j'ai

198 surtout cherché à m'améliorer, quoi.

199 SL – D'accord. Donc tu as pris coup par coup, très facilement, en fait.

200 AH – Oui, oui. Globalement, pas d'énervement, quoi.

201 SL – D'accord.

202 AH – Une ou deux fois, hein, parce que bon euh...enfin deux trois fois, mais globalement, j'ai plus

203 cherché à ... Des solutions qu'à m'énervé.

204 SL – D'accord. Alors, comment est ce que tu as géré le trajet entre les coups ? Est ce que tu as

205 pensé à quelque chose de spécifique, est ce que tu as lâché complètement ton attention, est ce que
206 tu as pensé à des solutions techniques, est ce que tu ...

207 AH – C’était régulier, c’était régulier, j’ai pas trop réfléchi au ... Irrégulier, des fois je pensais à
208 autre chose.

209 SL – C’était différent par rapport à d’habitude ou pas ? C’était toujours comme ça ?

210 AH – Oui, en général, c’est comme ça, quoi. Mais, je ne me suis pas...Je trouve que j’ai avalé les
211 trous, quoi. J’étais assez vite, pas de fatigue, alors que je joue pas régulièrement. J’ai pas trop
212 réfléchi entre les trous, en fait. Pas trop, j’ai enchaîné, enchaîné, enchaîné. C’était pas mal, ça.

213 SL – La routine avant chaque coup, comment est ce que...Est ce que tu as changé quelque chose ?
214 Est ce que c’est toujours ta même routine ?

215 AH – Oui, c’est toujours la même.

216 SL – Tu gardes toujours la même ? Pas d’évolution ?

217 AH – Oui, j’ai toujours la même.

218 SL – Comment est ce que tu décrirais le temps après le coup précédent, et avant le coup suivant ?
219 C’est à dire juste après avoir joué, et juste avant euh... Est ce que tu as

220 AH – Comment je le décrirais, comment ça ?

221 SL – C’est à dire, la première impression du résultat du coup, si tu veux. Comment est ce que tu
222 décrirais ça ?

223 AH – Comment je décrirais mon...

224 SL – C’est à dire le moment où, en fait, tu es attentif et tu lâches ton attention, et le moment où tu
225 recaptas ton attention pour rejouer. Est ce que tu as fait quelque chose de spécial, est ce que tu as
226 senti quelque chose de spécial qui se passait, ou est ce que toi, tu as fait quelque chose de spécial
227 pour relâcher ton attention, est ce que tu as... Et au moment de la remobiliser, est ce que tu as
228 repensé à quelque chose de précis, ou est ce que tu as...C’est venu comme ça ?

229 AH – Oui, non, j’ai pas...j’ai pas fait attention spécialement. Non, j’étais dans ce que je fais
230 d’habitude, globalement.

231 SL – Par rapport à la présence au corps, est ce que tu as senti quelque chose de spécifique par
232 rapport à ton corps, par rapport à d’habitude ? Et par rapport à la séance, est ce que ça a produit
233 quelque chose ?

234 AH – J’en ai pas l’impression.

235 SL – Non ? Tu n’as pas...

236 AH – J’en ai pas l’impression. Non, je te dis, j’ai trouvé que j’enchâtais bien mes trous.

237 SL – Tu étais comment sur le parcours ?

238 AH – Sur le parcours, j’étais bien. J’étais bien, pas fatigué.

239 SL – Entre les coups, pendant les coups...

240 AH – Oui, oui, pas trop de ...J'ai pas trop ...pas senti de fatigue, pas trop gambergé, pas
241 trop...J'étais bien, quoi. J'étais bien. J'étais bien, oui, ça ...Oui, il y a une certaine... Pas trop
242 de...Pas trop gambergé, quoi. J'ai pas gambergé de trop.

243 SL – Tu étais bien dans ta bulle, bien dans tes pensées golf et tu n'as pas eu d'idées qui soient
244 venues te...

245 AH – Si, je pense à deux trucs des fois, mais pas... Pas trop, quoi.

246 SL – La présence à toi, par rapport à ton esprit, par rapport à ta personne, est ce que tu t'es senti
247 euh...

248 AH – En confiance ?

249 SL – En confiance, ou à ta place, pas à ta place ? Il y a des moments, est ce que tu t'es
250 dit : « j'arrête, j'en ai marre », ou...

251 AH – Non, non, j'étais bien.

252 SL – Tu étais bien ?

253 AH – J'étais bien. J'entendais un mec, à la fin, qui disait : « Ah, je suis écœuré, je ferais mieux
254 d'arrêter » . Il l'a répété dix fois. Moi, en jouant très mal, moi, j'étais bien, j'étais content.
255 Tranquille.

256 SL – Il faisait beau, c'était bien.

257 AH – Ah oui, il faisait beau, j'ai pas... J'ai retrouvé des trucs, donc c'est bien, quoi.

258 SL – Quels sont les effets sur la partie purement technique du golf qui ont été modifiées, s'il y en
259 a ? Est ce qu'il y a quelque chose de modifié ?

260 AH – Oui, oui j'ai modifié des trucs.

261 SL – Est ce que toi, tu as senti quelque chose de changé par rapport à d'habitude, par rapport à il y
262 a 15 jours ? Est ce qu'il y a quelque chose ...

263 AH – Au niveau technique euh...

264 SL – Au niveau du geste...

265 AH – Oui, j'ai cherché des...

266 SL – Sur, par exemple, une amplitude de geste, sur euh...

267 AH – Non, sur la position des mains, sur le...J'ai vraiment... J'ai vraiment...Parce que je sentais
268 que ça n'allait pas. J'ai un geste qui part beaucoup...Ces derniers temps, qui partait beaucoup à
269 gauche. Donc j'ai réfléchi à la raison pour laquelle ça partait à gauche.

270 SL – Qu'est ce qui te faisait sentir, justement, que ça n'allait pas ? Qu'est ce qui euh... C'était le
271 résultat ?

272 AH – Le résultat.

273 SL – Et avant de frapper, tu sentais que ça...

274 AH – Non, le résultat.

275 SL – C'est le résultat qui t'a fait changer, ce n'est pas quelque chose avant qui te...

276 AH – Non, non, c'est le résultat.

277 SL – D'accord.

278 AH – Non, il fallait que je ...

279 SL – Donc, routine, pas de changement. Sur la mobilisation de l'attention, est ce qu'il y a quelque

280 chose que tu as modifié ou pas ? Est ce que tu as fait attention spécialement à ton attention ?

281 AH – Non, non.

282 SL – D'accord. Et lors du geste, au moment, pour être précis, où tu jouais, est ce que tu faisais

283 attention à quelque chose de précis ? Dans ta routine, à quoi est ce que tu faisais attention,

284 éventuellement ?

285 AH – Je fais attention au départ de mon club, en arrière, donc le back-swing. Je fais attention à bien

286 regarder ma balle. Toujours. Et puis je fais attention au positionnement de mon corps. J'essaie

287 d'être ... Le club proche...Les bras proches du corps, et puis, la position de mon dos à plat. Bien

288 plat, les fesses un peu en arrière. J'essaie ça. j'ai trouvé, que j'avais un peu de tassement au niveau

289 des jambes. Les jambes...Surtout sur mes coups de fer. Je suppose que c'est pour ça que je les

290 manquais. Souvent, je grattais parce que je m'affaïssais.

291 SL – Tu descendais un petit peu plus, et du coup c'était...

292 AH – Oui, c'était un petit peu affaïssé.

293 SL – D'accord.

294 AH – Je pense que c'est essentiellement pour ça que j'ai manqué mes coups de fer.

295 SL – D'accord. L'attention entre les coups, est ce que tu as fait attention à quelque chose de précis

296 pour pas lâcher trop ton attention entre chaque coup ?

297 AH – Entre les coups ?

298 SL – Est ce que tu as fait attention à ça ?

299 AH – Non, non, entre chaque coup, on réfléchit toujours à ce qu'on a fait avant, pourquoi ça a été,

300 pourquoi ça a pas été bien, ce qu'il faut faire pour que ça aille mieux, ce qu'il faut reproduire...Il y

301 a le chemin du club aussi, qui est important, et c'est un défaut, ça. J'ai tendance à retirer mon club

302 trop tôt, et il part à gauche. Donc, la balle part à gauche. Donc, je traverse la balle et j'arrive plus

303 vers la droite. Donc, je pense à ça, j'essaie de corriger, mais ça, je le fais tout le temps.

304 SL – D'accord. Autre chose à ajouter ?

305 AH – Non, non, j'ai dit pas mal de trucs.

306 SL – Oui ?

307 AH – Oui, oui, non, c'était ...Je suis content d'avoir retrouvé au moins ce bois, ce qui me permet
308 d'avoir de meilleurs départs. Après, le reste...Et puis aussi, quelque part, enfin sur le... J'ai voulu
309 euh...Décortiquer, parce que mon premier 9 trous n'était pas bon. J'ai mieux joué sur les 9 derniers
310 trous. Et puis après, mon deuxième, j'ai voulu euh...Bon, je me suis dit : « Bon, je repars à zéro.».
311 SL – Merci.

1 **AH - 2 : AH deuxième séance**

2

3 **AH - 2 - S : Entretien pendant la séance**

4

5 SL - Essaie d'être attentif.

6 AH - D'accord.

7 SL - Ça va ? Tu sens des choses ou pas ?

8 AH - Oui.

9 SL - Tu sens mes mains ?

10 AH – Oui.

11 SL - Tu te sens comment ?

12 AH - Assez bien.

13 SL - Intérieurement et extérieurement

14 AH - Très bien.

15 SL - C'est-à-dire ?

16 AH – Détendu.

17 SL - Tu es arrivé un petit peu en courant c'est ça ?

18 AH – Oui, oui.

19 SL - Et tu t'es posé assez vite.

20 AH - Oui, dès que tu as... Sur les pectoraux, et puis sur le thorax après. J'ai senti que je me
21 détendais.

22 SL - Toujours attentif ?

23 AH - Oui oui je me dis pas que je ne pense pas à autre chose des fois.

24

25 **AH - 2 - PS : Entretien post-séance**

26

27 SL - Bon tu vas te lever doucement tranquillement. Dis-moi, comment tu te sens ? Comment tu sens
28 ton corps ?

29 AH - Là je me sens bien, détendu reposé.

30 reposé ?

31 SL – Oui. Au niveau présence au niveau globalité au niveau des appuis, équilibre, est ce qu'il y a
32 des choses ?

33 AH - Non ça va.

34 SL - Pas trop de...

35 AH - Non c'est bien.

36 SL - D'accord.

37 AH - Non pas de problème.

38 SL - Quand tu es détendu c'est dans quel sens, détendu ?

39 AH - Je ne sais pas, je me sens reposé, je sens... Voilà

40 SL - Tu sens ton corps...

41 AH - Je suis bien. Bien.

42 SL - Mentalement physiquement.

43 AH - Il n'y a que le faciès moi qui me... Le visage.

44 SL - Le visage qui est un peut plus...

45 AH - Je suis tendu au niveau du visage encore.

46 SL - Tu sens que tu es tendu, d'accord.

47 AH - C'est vrai que je ressens au niveau... Il y a une différence entre le visage et l'ensemble du

48 corps.

49 SL - Je fais tout le corps et le fait qu'il y a... Que J'ai pas fait le visage

50 AH - Je te l'ai déjà dit la semaine dernière

51 SL - Oui. Tu as un manque de ce côté -là ?

52 AH - Oui j'ai un manque de ce côté-là. Je sens, tu vois, il y a un paradoxe entre le corps qui est bien

53 et le visage qui reste tendu.

54 SL - Il te manque quelque chose, tu sens que ça n'a pas été traitée, et du coup ça te...

55 AH - Oui

56 SL - Bon d'accord.

57 AH - J'ai ressenti tout de suite, tu as fait les pectoraux et après quand tu as fait les côtes, j'ai senti

58 que voilà quoi...

59 SL - Par rapport à la dernière séance, ça t'a plus marqué ?

60 AH - J'ai plus eux... Ça m'a plus marqué. j'ai sentis que pfff...

61 SL - Tu étais plus vite dedans ?

62 AH - Voilà, plus vite dedans.

63 SL - D'accord. Donc tu l'as apprécié un peu différemment peut-être aussi non ?

64 AH - Oui c'est vrai. Peut-être qu'en connaissance avec le travail que tu fais, on sent plus. Mais c'est

65 vrai, je me suis dit : « Tiens. »

66 SL - Très bien. Tu peux me décrire les différents temps de la séance ? Est ce que tu as suivi ou est ce

67 que tu as eu des moments où est-ce que tu as eu des moments où tu à décrocher ? Tu m'a dit que tu

68 n'avais pas toujours...

69 AH - Oui non, j'ai suivi mais c'est vrai que des fois tu penses.

70 SL - Tu as des pensées ? Ça dure combien de temps quand tu pars ?

71 AH - Je ne sais pas, je pars une dizaine de secondes quoi. Après, comme tu demandes d'être attentif,

72 je reviens quand même sur le...

73 SL - Tu pars et tu reviens.

74 AH - Mais c'est vrai que je suis parti 4,5 fois quoi.

75 SL - Tu as fait attention déjà aux différents touchés, à ce qui se passait, aux différents mouvements,

76 les temps d'arrêt, des choses comme ça ?

77 AH - Oui, j'ai essayé d'être attentif.

78 SL - Tu as été attentif à ça. Et ce que ça a déclenché des choses ? Est ce que tu as senti à certains

79 moments, tu as eu une perception, quelque chose de nouveau, ou...

80 AH - Non pas spécialement, non.

81 SL - Qu'est ce que tu as ressenti, si on approfondit un petit peu ?

82 AH - Pour expliquer...

83 SL - Non ?

84 AH - Bah non, j'ai pas de mots en particulier.

85 SL - Des adjectifs ? Il faut que tu cherches des adjectifs, pour qualifier.

86 AH - Je ne sais pas quoi dire. C'est pas euh... Voilà. Il y a eu un temps de la séance où j'ai senti

87 que je me posais, et puis après, je suis bien, je suis reposé.

88 SL - Tu te laisses faire ?

89 AH - Je me laisse faire.

90 SL - D'accord. Dans quel état mental est ce que tu es ? Est ce que tu es calme, agité, énervé...Je ne

91 sais pas, tu prends les adjectifs, toujours.

92 AH - Oui. Non, ça va. Je suis plutôt...

93 SL - Mentalement.

94 AH - ...Plutôt calme.

95 SL - Avant la séance, tu étais comment ?

96 AH - Un peu speed. Un peu speed. Je suis parti vite de la maison.

97 SL - La course ?

98 AH - La course. Bon, j'ai roulé un peu vite.

99 SL - C'est pas à la minute.

100 AH - Non, mais bon, après...

101 SL - Au niveau confiance, par rapport à la position de toi-même, tu te sens comment ?

102 AH - Je suis bien.

103 SL – Tu te sens prêt à ...

104 AH – Je ne sais pas, je me sens relâché, donc c'est bien pour le golf. Surtout au niveau du haut du

105 corps.

106 SL – Disponible.

107 AH – Oui.

108 SL – Autre chose à ajouter ?

109 AH – Non.

110 SL – Entre avant et après la séance, est ce qu'il y a quelque chose qui te... ?

111 AH – Non, je te dis, il n'y a que le visage qui ...Où je sens que c'est encore...Je me sens en phase

112 de réveil, quoi, un peu, avec le visage. Mais tu vois, je sens que le visage est fatigué, par rapport au

113 reste du corps.

114 SL – D'accord, c'est peut-être un truc à voir. D'accord. Bon, allez !

115 AH – Voilà

116

117 **AH - 2 - PP : Entretien post-parcours**

118

119 SL – Petite question, comment s'est passé le parcours ? Dis-moi !

120 AH – Comment s'est passé le parcours ?

121 SL – Tu as bien joué, mal joué ? Tu as eu des moments où tu as très bien joué, des moments où tu as

122 très mal joué ?

123 AH – J'ai moyennement joué. Moyennement. J'ai joué 30. Donc, par rapport à la dernière fois, c'est

124 un peu mieux , j'ai joué 16 à l'aller et 14 au retour. Donc en fait, mouais...Je ne suis pas trop mal

125 parti, j'ai fait une connerie sur le deuxième trou, où je vais dans le bunker, et je sors pas, quoi.

126 SL – Oui.

127 AH – Alors que je joue un coup à droite. J'ai quitté le bunker et je fais bogey, tranquille, quoi. Ça a

128 été un peu moins bien en fin de parcours, euh... sur les premiers neuf trous. Un peu moins bien, et

129 puis après, je suis bien reparti. J'ai fait comme la dernière fois, je repars de zéro. J'ai fait 7 trous,

130 j'ai fait bogey, double, double, bogey, bogey, bogey, bogey. Donc c'était bien.

131 SL – C'était une série.

132 AH – J'étais content, une bonne série. Et puis sur l'avant-dernier, je me ...trou en plus facile, quoi.

133 Je ne loupe pas mon départ, mais je loupe 2 coups après. Et puis sur le dernier, c'est pareil, je fais

134 une connerie, je vais dans l'eau, Je réussis mon dernier sand wedge, tu vois, je fais un double. J'ai

135 eu une bonne période.

136 SL – Double avec une balle dans l'eau.

137 AH – Double avec une balle dans l'eau.

138 SL – Ça va encore.

139 AH – Oui, ça va, ça va. Je fais un bon dernier coup, je venais de louper le pitch wedge.

140 SL – Parce que le double avec une balle dans l'eau, est ce que, finalement, le fait de mettre une

141 balle dans l'eau, ça t'a perturbé, ou pas tant que ça, finalement ?

142 AH – C'était le dernier trou, si tu veux. Donc, euh, non. J'étais dégoûté, parce que, en fait, je fais un

143 départ moyen, mais bon, je suis à 140 mètres. Après, je me dis, tu sais, c'est le trou où il y a la

144 rivière. Je suis parti à l'inverse, encore. C'était le neuvième trou. Je me dis, bah, je fais 2 pitches.

145 Pitch et pitch. Pas la peine de prendre de risques, pour passer la rivière. En plein dans la flotte, à

146 gauche.

147 SL – Si tu envoies à gauche ...

148 AH – Donc après, j'ai joué un sand wedge et j'ai ...Un très bon sand wedge. Donc, ça m'a pas

149 perturbé plus que ça, quoi. Je me suis dit : « C'est le dernier, essaye de t'appliquer sur le dernier. Et

150 puis du coup, j'ai pitché sur le green, j'étais content.

151 SL – Donc tu n'y a pas été en dilettante, tu t'es appliqué.

152 AH – Oui, oui, je me suis appliqué. Oui, je me suis dit : « Bon allez, essaye de réussir ton dernier

153 fer. » Et je l'ai réussi.

154 SL – Alors, techniquement parlant, ton jeu, ça s'est passé comment ?

155 AH – Techniquement, bien sur le bois, comme la dernière fois.

156 SL – T'as retrouvé euh...

157 AH – Oui, j'ai retrouvé mon bois. Donc j'étais content. Bon geste, euh...Bon, j'en ai loupé un. J'ai

158 essayé 2 drivers, pas terribles, donc j'ai pas insisté. J'étais sur le dernier départ, au driver, et puis un

159 coup où il y a vraiment de la place, un par 5. Il y a de l'eau, ça doit être le 13. Là, il n'y a rien à

160 risquer, donc je dis : « allez, je le tente, ça peut marcher, donc je l'essaye ». Et puis le dernier. Je me

161 suis dit : « Tiens, je vais réessayer un driver. » mais le bois, bien, j'en ai loupé un, je l'ai envoyé

162 dans l'eau, mais bon, ça peut arriver. Par contre, sur mes fers, il faut que je corrige encore.

163 SL – Tu n'as pas retrouvé...

164 AH – Non, j'ai pas retrouvé les sensations sur mes fers. Alors que je suis pas loin, je dois pas être

165 loin. Je mets tout à gauche, encore. Je pars beaucoup à gauche. Donc sur le deuxième neuf trous,

166 j'ai quand même essayé de trouver des solutions pour corriger ça, quoi. Et c'est venu un petit peu.

167 SL – Sur l'alignement ?

168 AH – Je ferme, je ferme. J'ai pas trop hâté mon geste. J'ai essayé de travailler sur la trajectoire du

169 club.

170 SL – Et le putting ?

171 AH – Intérieur extérieur. Pas terrible, le putting. Approche, putt, pas terrible. Pas terrible. J'ai pas
172 trouvé...Peu de sensations sur les approches, soit trop court, soit trop long, et puis putting, rien
173 d'extraordinaire. Pas très mauvais, mais rien d'extraordinaire.

174 SL – En gros, du parcours, en fait, tu as eu un début moyen, tu as eu ta bonne série et puis ça s'est
175 retrouvé dans ta dynamique ?

176 AH – J'ai eu un début pas trop mal, mis à part une faute au 2. Non, sur les 5, 6 premiers trous, je
177 fais bogey, triple, bon, je sors pas du bunker, mais bon si vraiment si je vais à droite, je fais bogey,
178 encore. Bogey, bogey, bogey, enfin, bogey, triple, bogey, double, par. Tu vois, j'aurais pu me
179 retrouver en presque...Sur 5 trous, en 5, pratiquement. Et puis après, j'ai eu un trou, je ne sais pas
180 ce qui s'est passé. J'ai mal terminé, et puis je repris sur les...En fait les deux débuts de neuf trous, si
181 tu aimes mieux.

182 SL – Les bons et les mauvais coups, quand tu as eu des très bons coups et des très mauvais coups,
183 ça s'est passé comment ?

184 AH – Je me suis énervé sur les mauvais.

185 SL – Tu t'es énervé ?

186 AH – Oui.

187 SL – Et sur les bons, tu ne t'es pas énervé ?

188 AH – Non, je ne me suis pas énervé. Non, j'ai fait un bon fer 5, à un moment donné, j'ai dit : « Oui,
189 ça c'est bien. » J'ai senti des trucs où j'étais mieux, où j'étais mieux. Manque de régularité, encore.
190 Je pense que j'ai besoin de practice, quand même un peu. Mais je me suis énervé sur quelques
191 ...Parce que comme je sentais un mieux, quand je faisais des mauvais coups, je me

192 SL – Oui, tu étais...

193 AH – Sur les 2 derniers par exemple. C'est pas vrai, quoi. Sur les 2 derniers, tu le vois, le huitième
194 trou ?

195 SL – Oui.

196 AH – Il n'est pas très dur. Je suis à 130 mètres.

197 SL – Si tu évites à droite, si tu évites l'eau ...

198 AH – Si tu évites l'eau, oui, c'est ... Je suis à 130, après je fais quoi ? Oui, je veux jouer l'hybride,
199 parce que comme ça roule pas, quand même, ça roule pas, quoi. C'est une catastrophe.

200 SL – Oui.

201 AH – Donc, je tente l'hybride. Comme il était mal placé, la balle était mal placée, pourtant sans me
202 relever, mal placée. Ah bah pas loin, donc euh...Après je fais un fer, que je gratte encore, juste
203 devant le green.

204 SL – Tu perds 2 coups.

205 AH – Je fais le triple là dessus, je ne dois jamais faire triple. Je me suis un peu énervé.

206 SL – Les trajets entre les coups, tu les as gérés comment ? Est ce que tu as ruminé ? Est ce que tu as

207 ...

208 AH – Non, non. J’essaye souvent de... Je pense quand même souvent après mon coup, moi, je

209 pense souvent à ce que j’ai fait, et à ce que je dois faire. Après, j’essaye de penser à autre chose.

210 SL – D’accord.

211 AH – Comme la dernière fois, j’ai bien avalé les trous, j’ai bien avancé, physiquement bien.

212 SL – Sur la routine, est ce que tu as une pratique particulière ? Est ce que tu as fait plus attention à

213 certaines choses ? Est ce que tu as essayé de bien...

214 AH – J’ai essayé de ...D’être bien attentionné, parce que tu me l’avais dit. Bien attentionné, sur

215 mes...Quand je jouais, quoi. J’ai essayé. Il y a des fois, il y a une fois où je me suis dit : « Tiens, là

216 t’étais pas...T’étais pas concentré, quoi. » Bien attentionné, et puis euh...Bon euh... Bien me

217 positionner sur le ...Comment on appelle ça, déjà ?

218 SL – T’aligner ?

219 AH – Non, comment on appelle ça ? Au stance.

220 SL – Au stance, oui.

221 AH – Bien attentionné, et puis après, euh...Back spin, regard sur la balle, et puis trajectoire euh...Il

222 faut que j’aie plus sur l’intérieur-extérieur, quoi. Parce que...Toc, je ferme. J’ai essayé de faire ces

223 trois choses-là. Après le reste... Ça a pas trop mal marché.

224 SL - En réduisant ton attention sur ...

225 AH - Sur ça, oui.

226 SL - ...Certaines séquences, ça marche mieux que ...

227 AH – Oui, oui. Non, mais je pense que dans la mesure où j’ai un bois, je pense qu’en réglant un peu

228 mes fers ça devrait ...pas loin quoi. Enfin, j’ai essayé, hein.

229 SL – A chaque fois, si tu perds un coup sur chaque fer, tu prends un coup de plus sur chaque trou,

230 donc c’est 18. Même si ton petit jeu n’est pas performant, tu ... C’est ...

231 AH – J’ai essayé d’être +1, enfin, en +1 entre guillemets, sur le green, quoi, à un moment donné,

232 sur un par 4, je dois être en 3 sur le green, quoi. Si j’arrive à ça, je suis dans mon handicap, quoi.

233 SL – Le temps juste après le coup, et juste avant le coup suivant ? C’est à dire juste au moment du

234 résultat, et au moment de rejouer ? Est ce que tu as fait attention à ça ou pas ?

235 AH – Donc juste après le coup ?

236 SL - Juste après le coup, et juste avant le coup suivant, c’est à dire au moment où tu relâches ton

237 attention et au moment où tu la reconvoques.

238 AH – Oui.

239 SL – Tu as essayé de...Comment est ce que tu as...

240 AH – Je te dis, après le coup, euh...Après le coup, si tu veux, je me dis : « Tiens, faut que je fasse

241 ça.»

242 SL – Oui.

243 AH – Corrige ça, ça, ça n'a pas été. Penses à faire ça. Après je marche et puis je me relâches.

244 Après, arrivé, je dis : « Bon, allez, reconcentres-toi, reprends de l'attention. » avant de...

245 SL – Tu as bien réussi à faire ces allers-retours ?

246 AH – Oui, oui.

247 SL – Comment est ce que tu te trouvais sur le parcours, en terme de présence ? Tu étais là, ou tu

248 étais euh...Tu pensais ailleurs ?

249 AH – Non, j'étais bien là. J'étais...Non, je n'ai pas pensé à beaucoup de choses. Si, je me disais que

250 j'étais bien parce qu'il n'y avait pas de vent, temps agréable, c'est l'automne, les couleurs sont

251 belles. Beau parcours, bien vert. Comme j'ai un peu de boulot à la maison, j'ai...Bon, ça a aussi...

252 SL – C'est bien. Il faut se vider la tête.

253 AH – Oui, c'est sûr. Ça fait du bien. Et c'est bien, ça me force à faire 18 trous de venir avec toi.

254 SL – Très bien.

255 AH – C'est bien. C'est ce que je me dis. Sinon je ne fais que des 9 trous, d'habitude. Si je n'étais

256 pas venu avec toi, je serais pas venu aujourd'hui, par exemple. La semaine dernière, je ne serais pas

257 venu non plus. J'aurais fait autre chose.

258 SL – La présence à ton corps, comment est ce que tu t'es senti dans ton corps ?

259 AH – Ah, je suis bien.

260 SL – Est ce que, par rapport à la séance, par rapport à avant la séance, juste après et puis sur le

261 parcours, est ce que tu as noté quelque chose ?

262 AH – Non, je suis bien , je trouve que je relâche pas mal mes coups, je suis bien relâché. Pas de

263 problème physique. J'ai pensé à mon visage, quand même, à un moment donné. C'était encore un

264 peu tendu.

265 SL – Et puis, alors, ça t'a gêné ?

266 AH – Pas spécialement, non.

267 SL – C'était une sensation ?

268 AH – Oui, oui, j'y ai pensé une ou deux fois. Je sentais que le visage était tendu. Mais le corps,

269 bien.

270 SL – Qu'est ce qui te fait dire que le corps était bien.

271 AH – Je suis relâché, je suis bien. Physiquement.

272 SL – C'est quoi, c'est de l'amplitude de gestes ?

273 AH – J’essaie de faire passer mes bras avant, dans la trajectoire, et ça, je trouve que je relâche bien.
274 Ça part bien.
275 SL – C’est moins heurté ? Il y a des fois avant, tu avais peut-être une dissociation de bassin -
276 membres sup, et tu l’as moins là ?
277 AH – C’est plus fluide, je trouve. Le geste est assez relâché, quand même. J’ai pas de problème
278 physique particulier. Si, j’avais un point dans le dos, quand même.
279 SL – En termes de coordination ?
280 AH – Non, je suis bien.
281 SL – Dans l’esprit, alors, comment est ce que tu étais, sur le parcours ?
282 AH – J’avais envie de bien faire.
283 SL – Bien faire ? Motivé ?
284 AH – Oui, j’étais motivé, envie de bien faire. J’étais dedans, j’étais bien dedans, j’avais envie de
285 faire mieux que la dernière fois, de m’améliorer.
286 SL – Pas de préoccupations ?
287 AH – Pas de préoccupations.
288 SL – Pas de crise de confiance quand tu ratais ?
289 AH – Une ou deux fois, où je me suis dit, une fois, entre autres, je me suis dit : « Faut pas que je
290 loupe le coup, là » et je me suis dit : « Attends, faut pas penser à ça. Ça commence à bien faire. Faut
291 que je joue. »
292 SL – Tu t’es recentrer ?
293 AH – Oui, je me suis recentrer vite. Et à la fin aussi, sur les deux derniers trous, entre autres, parce
294 que comme j’étais sur une bonne série, je me suis dit : « Si je fais triple et triple, je suis là, non,
295 penses pas à ça non plus. » Ça ne m’a pas empêché de faire un mauvais truc, mais... Je me suis
296 dit : « Non, non, penses pas à ça, sois confiant, fais comme tu as l’habitude. »
297 SL – D’accord. Sur la partie purement technique de ton jeu, est ce qu’il y a des choses qui ont été
298 modifiées, par rapport à ...Par rapport à la fois d’avant, ou pendant ton jeu ? Est ce qu’il y a des
299 choses que tu as ressenties ?
300 AH – Sur les bois, j’ai fait la même chose. Ça a été. Les fers, je les ai corrigés. Mais, corrigés
301 euh...Je sais pas corriger mon grip, pas mon geste, surtout travailler sur le ...La trajectoire du club.
302 SL – Ça, t’arrives pas à sentir, t’arrives pas à voir ce qu’il faut faire ?
303 AH – C’est bien des fois, c’est pas toujours bien. Parce que en fait, sur mon premier 9 trous,
304 pratiquement tous mes fers partaient. Tu vois, pourtant un fer 9, c’est...
305 SL – Très tolérant.
306 AH – De quoi ?

307 SL – Un fer 9, c'est tolérant, très tolérant.

308 AH – Normalement, bon voilà, tu es à 90 mètres ou 100 mètres du green, chaque fois, tu...Donc je
309 pense que c'est une retenue, je pense que...Ou alors c'est une question de grip. Alors, j'ai pas...J'ai
310 pas refermé mon grip pour corriger ça, comme je l'ai fait pour le bois. Je pense que...Je pense que
311 c'est pas ça. Je pense que c'est plus une trajectoire, quand j'ai corrigé, j'allait un petit peu plus sur
312 la droite, du coup. Et je préfère, tu vois. Ça montre que je peux réussir le coup.

313 SL – Est ce que tu as relevé des changements d'habitudes de routine au moment de la mobilisation
314 de ton attention ? Au moment où tu vas jouer, juste avant que tu joues ton coup, est ce que tu as
315 changé quelque chose, par rapport à la fois d'avant ?

316 AH – Non.

317 SL – Tu m'avais dit que oui.

318 AH – Ah bon ?

319 SL – Tu m'avais dit que oui, tu m'as dit que par rapport à avant tu avais relâché après ton coup et
320 qu'avant tu ...

321 AH – Au niveau de l'attention ?

322 SL – Voilà.

323 AH – Oui, au niveau de l'attention, oui, mais c'est un effort de...Concentration. Après, dans les
324 rituels, je garde ce que j'ai décidé.

325 SL – La routine, tu n'as rien modifié.

326 AH – Oui, je garde.

327 SL – C'est à dire que tu élève un petit peu plus ton attention au moment de reprendre.

328 AH – Il y a un truc, j'arrive à me souvenir de choses que j'ai apprises, assez facilement, je trouve.
329 Je me dis : « Tiens, je l'ai vu, faut que je le mette en place. »

330 SL – C'est des choses que tu pensais avoir oubliées, c'est ça ?

331 AH – Oui.

332 SL – Le fait de modifier ton attention, ça te rappelle des choses ?

333 AH – Oui, je me souviens facilement de trucs, je sais pas, moi, comme regarder une cible, que j'ai
334 lu ou qu'on m'a appris. Là, c'est des choses qui reviennent, j'ai constaté. Comme là, la trajectoire
335 d'un club, je trouve que c'est évident, quoi. Et j'essaye de le mettre en place. Regarder où va se
336 poser la balle, tu vois, l'endroit où je veux, d'autres trucs, tu vois, ça, ça me revient. Je le mets en
337 place, assez naturellement. Ça me revient assez facilement.

338 SL – Comment est ce que tu décrirais ton attention au moment du geste ? Au moment où tu joues ?
339 Est ce que tu étais très concentré, est ce que tu étais focalisé dessus ? Un petit peu relâché ?

340 AH – Non, en général, je suis focalisé dessus.

341 SL – C'est vraiment sur le geste et pas sur une partie du corps ?

342 AH – Non, c'est sur ce que j'ai à faire.

343 SL – C'est vraiment sur la technique ?

344 AH – Oui. Sur le positionnement du corps, sur la technique. Le regard sur la balle.

345 SL – Sur le parcours , ça a été uniforme ?

346 AH – Oui, oui, en général, je suis euh...Je suis très comme ça, moi, en plus, je suis très...

347 SL – Cartésien ?

348 AH – Oui.

349 SL – D'accord.

350 AH – Peut-être trop, des fois, je suis très concentré sur le... N'empêche, je suis toujours à la

351 recherche de quelque chose, de ce qui va, de ce qui ne va pas. Je réfléchis beaucoup là dessus. SL –

352 L'attention entre les coups ? Est ce que tu as fait attention à ça ? Comment est ce que tu... Est ce

353 que tu pensais vraiment à autre chose, ou tu restais quand même dans le golf ?

354 AH – Oui, globalement ou, mais je te dis, après le coup, rapidement, après le coup, je suis resté

355 dedans. Surtout qu'à un moment donné, ça n'allait pas très bien à la fin des 9 trous, j'ai dit : « Allez,

356 faut que je trouve des solutions, quoi. » Faut que j'essaye. Faut que j'essaye. Sur les fers, faut que je

357 mette en place des choses.

358 SL – Autre chose à ajouter ? Que l'on a pas abordé ?

359 AH – Non.

360 SL – Des choses que tu t'es dites sur le parcours, tu t'es dit : « Tiens, faut que je lui dise ça. »

361 AH – Non, non, rien de spécial. Je pense que j'ai tout dit.

362 SL – Bon, ok. On arrête là.

1 **AH - 3 : AH troisième séance**

2

3 **AH - 3 - S : Entretien pendant la séance**

4

5 SL – Allez, on est partis.

6 SL – Ça va ?

7 AH – Oui.

8 SL – Tu sens des choses ?

9 AH – Je me détends.

10 SL – Tu laisses venir ?

11 AH – Oui.

12 SL - Ça va ?

13 AH – Oui.

14 SL – Ça commence à se relâcher ?

15 AH – Oui. Ça se relâche bien.

16 SL – Il y a quelque chose que tu sens, pour dire que ça se relâche ?

17 AH – Je me sens bien.

18 SL – Ça va ?

19 AH – Oui, très bien.

20 SL – Questions ?

21 AH – Oui.

22

23

24 **AH - 3 - PS : Entretien post-séance**

25

26 SL – Alors, comment tu te sens après cette séance ?

27 AH – Hein ?

28 SL – Comment tu te sens ?

29 AH – Je me sens bien.

30 SL – Bien ? C'est à dire ?

31 AH – Ecoute, je me sens détendu.

32 SL – Oui. Par rapport à avant la séance ?

33 AH – Je suis arrivé, j'étais speed, hein.

34 SL – Là, tu te sens... ?

35 AH – Puis là, je...Oui, je...

36 SL – Qu'est ce qui te fait dire que tu es détendu et que ...Il y a une partie du corps que tu sens
37 plus relâchée, ou tu...

38 AH – L'ensemble est relâché. Oui, l'ensemble, l'ensemble est relâché.

39 SL – Tu sens la totalité de ton corps relâchée ?

40 AH – Oui, complètement.

41 SL – Au niveau de l'équilibre, des appuis, est ce que tu... Si tu te relèves, là, ça se passe
42 comment ?

43 AH – Ça doit aller. (Il se lève)

44 SL – Ça tourne ?

45 AH – Non, ça va.

46 SL – Pas de problème d'équilibre ?

47 AH – Non, non.

48 SL – Au niveau de l'attention pendant la séance, tu as bien suivi tous les temps de la séance ?

49 AH – Oui, j'ai suivi, oui. J'ai suivi, c'était un peu...

50 SL – Oui ?

51 AH – Un truc, à un moment donné, je suis venu sur ... La partie de golf après, quoi, mais pas
52 très longtemps. Je suis resté, mais je pensais un peu à d'autres choses aussi.

53 SL – Est ce que tu as fait attention à ce que tu sentais par rapport à ...Où étaient mes mains,
54 ce qu'elles faisaient, etc... Est ce que tu as senti des choses, est ce que tu as fait attention à ce
55 qui se passait au loin et sous mes mains ?

56 AH – Oui, un petit peu, oui. Mais je sens pas de chose particulière.

57 SL – D'accord. Tu sens quand même que quand je fais un mouvement des mains, il se passe
58 des choses dans ton corps ? Au moins, est ce que tu sens les mains sur la peau et tu sens dans
59 ton corps ?

60 AH – Oui.

61 SL – Au niveau de l'état mental, comment est ce que tu te sens ?

62 AH – Ça va, je suis calme, détendu.

63 SL – Disponible ?

64 AH – Oui, je suis disponible.

65 SL – Pas de préoccupations, par rapport à avant la séance, où tu étais plus...

66 AH – Oui, je suis plus calme, je suis plus détendu, plus zen.

67 SL – D'accord.

68 AH – Déjà la dernière fois, c'était...Là ce matin c'était pire, encore.

69 SL – Par rapport à la confiance, l’image de toi, par rapport à la réussite, tout ça, est ce que tu
70 es confiant par rapport à la partie qui va venir, est ce que tu n’es pas en confiance ?

71 AH – Ecoute, je suis pas trop dedans, pas trop dedans. Je te dis, ça m’a amené à être dedans à
72 un moment donné, par rapport à la séance, puisque je n’ai pas rejoué depuis 15 jours. Et puis,
73 bon, ce que j’avais dit, je ferai...Je suis pas trop dedans, je suis pas trop dedans. Bon, il y a
74 d’autres soucis, mais euh... Je te dis, dans la manipulation, à un moment donné, j’y suis venu.
75 J’ai dit : « Tiens, je... » Alors que j’ai ...En arrivant, j’étais pas dedans, quoi.

76 SL – D’accord.

77 AH - Là, bon, je vais y aller, sans euh...

78 SL – D’accord. Autre chose ?

79 AH – Non.

80 SL – Par rapport à avant la séance ?

81 AH – Non, non, rien de...Particulier.

82 SL – Bon, merci

83 AH – On va y aller.

84 SL – On y va.

85

86 **AH - 3 - PP : Entretien post-parcours**

87

88 SL – Alors, ton parcours, ça s’est passé comment ?

89 AH – Ça a été.

90 SL – De manière générale ?

91 AH – Ça a été, bon, pas une super perf, mais je ne suis pas mécontent de mon jeu, quand
92 même.

93 SL – D’accord. Il y a eu des moments-clés, des perturbations, des choses nouvelles, que tu as
94 retrouvées ?

95 AH – Il y a eu des moments-clés, oui, je suis pas mal parti, sur les quatre premiers trous, un
96 double et trois bogeys. Et puis après, euh...Je refais un triple sur le fameux où je t’avais dit, il
97 y a 15 jours : « Cette fois, si je suis bien placé, je vais ... » Je suis retombé dans le sable, quoi,
98 comme l’autre jour. Dans le bunker, donc, je suis pas sorti, de nouveau.

99 SL – Tu es parti au 10, c’est ça ?

100 AH – Je ne suis pas parti...Je suis parti sur les 3 premiers, 1, 2, 3, après je suis parti au 9.

101 SL – D’accord.

102 AH – Parce qu’il y avait du monde devant moi, donc je n’ai pas voulu ... Je suis parti au 9, et

103 au 10, donc, je fais un triple. Donc, derrière, je refais ...Bof, derrière, ça ne m'a pas trop
104 perturbé, derrière je refais un triple, parce que je loupe mon coup de fer, mon deuxième coup
105 de fer. Bon, ça peut arriver, je l'envoie dans l'eau. Et puis après je me suis dit : « Bon, allez,
106 prends les coups comme ils viennent. »

107 SL – Par rapport au handicap, tu as joué dans ton handicap ?

108 AH – Ah non, non. J'ai joué 29. J'ai joué 16 et 13. Avec un triple sur le dernier, donc j'étais à
109 10 sur le retour. Pas mal.

110 SL – C'est pas mal.

111 AH – Oui, triple et double sur l'avant-dernier, parce que je la fous dans l'eau, encore.

112 SL - Oui, tu as eu une bonne série sur la fin.

113 AH - Oui, oui, j'ai fait euh...J'étais pas mal sur le euh...J'étais pas mal, sur le 7. J'ai fait 0, 1,
114 2, 3, 1,0 ,1. Tu vois, j'étais en 8 sur 7 trous. J'étais en 8, je fais double sur l'avant-dernier,
115 parce que je la mets dans l'eau sur le départ. Je fais un beau coup, un bon départ, mais je la
116 mets un peu à droite, et elle va dans l'eau. Alors que bon, derrière je fais un bogey, donc je
117 suis en 3 sur le green, malgré tout. Bon, je fais 3 putts, parce que,...Bon, c'est pas trop mal, et
118 puis le dernier, je...Bon le dernier, je faisais presque plus rien. Donc euh...

119 SL – Tu as des choses qui te sont venues, non ? Par rapport à ton...Par rapport à la fois
120 d'avant ?

121 AH – Oui, j'ai eu vraiment, euh...Reprendre les coups, coup par coup. A chaque coup, me
122 dire : « Bon, allez, ce qui s'est passé avant, c'est pas grave. » Et puis, hein... Essayer de...
123 Essayer de bien me positionner. Trois mois à me dire : « Bon allez, bien me positionner. »

124 SL – Tu as été bien attentif sur les positions ?

125 AH – Sur le positionnement, oui.

126 SL – Ça t'a bien réussi ?

127 AH – Oui, oui, je ne suis pas mécontent, franchement. J'ai retrouvé un peu de sensations,
128 quoi. Ça va pas toujours droit, mais euh...C'est pas trop mal, quoi. Pas mal au niveau des
129 approches, aussi. Mieux. Je me dis que, finalement, je pourrais prendre tout le temps le sand
130 wedge, et puis gérer la...Le coup, quoi, la force. Ça marche bien. Putting, pas extraordinaire,
131 mais pas trop mauvais. Bon, rien d'extraordinaire, mais ils sont durs les putts, les greens.

132 SL – Ça ne roule pas beaucoup, là, en plus ?

133 AH – Bah, sur le parcours, ça ne roule pas.

134 SL – Pas du tout, oui, clairement, ça s'arrête.

135 AH – Clairement, c'est euh...

136 SL – Les greens, ça roule peut-être un petit peu plus ?

137 AH – Les greens, ça va à peu près. Non, mais ils ne sont pas faciles, dès que tu es un peu
138 euh...Un peu...Plus dans l'axe, ça part, et alors là, c'est pfff...Ils ne sont pas faciles.

139 SL – Techniquement parlant, ton jeu, ça s'est passé comment ? Comment est ce que tu le
140 définirais ?

141 AH – J'ai trouvé, techniquement, pas mal. J'ai retrouvé des sensations.

142 SL – Comme quoi, par exemple ?

143 AH – Comment ?

144 SL – Comme quoi, par exemple, comme sensations ? Quand tu dis sensations, c'est ...

145 AH – Sur le fer, j'ai trouvé que j'avais des coups de fer qui portaient bien, mieux que la
146 dernière fois, assez fort.

147 SL – Fort ? Ton geste, ton swing, il était comment ? Il était euh... ?

148 AH – Je pense que je ne me posais pas trop de questions, quoi. Donc, assez délié, hein, à mon
149 avis. Et puis, le fait de chercher à être bien positionné sur la balle, à bien fixer la balle, je
150 pense que je l'ai bien retapée. J'ai fait quelques erreurs stratégiques, un coup de pitch alors
151 que j'aurais dû jouer le sand wedge, ça a été vraiment trop loin. Par exemple. Bon, voilà,
152 quelques...Un ou deux coups manqués, mais ça, ça arrive. Sinon, voilà, ça manque
153 de...D'alignement, mais sinon, c'est pas mal, quoi.

154 SL – Donc , vis à vis de l'attention, tu t'es vraiment fixé sur la position ?

155 AH – Oui.

156 SL – La routine, la position, et après, tu n'as pas pensé à ton geste, finalement.

157 AH – Pas trop.

158 SL – Moins que... ?

159 AH – Moins. Je te dis, comme la dernière fois, trois trucs : back swing, voilà, bien être sur la
160 balle et puis sortir, parce que ça aussi je ne pense pas à sortir. Je ferme et puis je vais à
161 gauche, quoi. Mais euh...

162 SL – Donc ça, ça marche bien ?

163 AH – Oui, ça marche bien.

164 SL – Ok. Comment est ce que tu as vécu les mauvais coups et les bons coups ? Est ce que tu
165 as remarqué quelque chose par rapport à ça ? Est ce que ...

166 AH – Pas trop d'énervement. Pratiquement pas du tout.

167 SL – Pas du tout ?

168 AH – Un petit peu quand même, mais euh... Et puis, je te dis, entre les ...J'anticipe peut-être
169 les questions... Entre les deux coups, me dire : « Ben voilà, c'est pas grave, allez, va te
170 reconcentrer sur le suivant, et puis repositionne-toi. » Et ça, c'est bien le fait de me dire :

171 « Bon allez, chaque coup est nouveau. » Eh bien, ça me permet de bien me reconcentrer sur le
172 positionnement. En fait, je ... Sur le positionnement, je fais toujours un coup d'essai, moi. En
173 fait, quand mon coup d'essai n'est pas bon, je me ... En plus je me redis : « Bah tiens, remets-
174 toi, en place correctement. » Avec un bon fléchissement, dos plat. Et ça, c'était pas mal, ça. Je
175 le sens, quoi, quand j'ai ce coup d'essai mauvais...

176 SL – Ça te donne une référence sur laquelle tu te refixes pour... Mieux ressentir les choses
177 après ?

178 AH – Oui. Pour euh...

179 SL – Tu sens les choses, ce qui n'est pas bon, et du coup tu te dis : « Ça va pas .» Donc tu
180 reviens aux fondamentaux, pour euh...

181 AH – Voilà, exactement. Mais sur le positionnement, hein.

182 SL – D'accord. Et le trajet entre chaque coup ? On en a parlé un petit peu, du coup.

183 AH – Oui. Je te dis, je peux sortir, penser à autre chose, mais pour moi, c'est pas grave, et de
184 me dire que de toutes façons, bon voilà, le coup suivant, c'est un nouveau coup, je ne pense
185 pas aux suites.

186 SL – Entre les deux, finalement, tu relâches l'attention, normalement, et tu sais qu'en te
187 refixant sur ta routine, ton placement, etc, tu vas retrouver ta concentration, quoi.

188 AH – C'est peut-être le fait que, au niveau performance, tu vois... Mais bon, voilà, c'est pas
189 grave. Et puis, même, je ne me suis pas dit euh... Je ne me suis pas mis de pression. J'ai
190 essayé de faire à chaque fois une routine qui soit bonne et... A chaque coup, quoi, à chaque
191 coup. Y compris sur les approches, y compris sur les putts.

192 SL – Très rigoureux, quoi.

193 AH – Oui.

194 SL – Très méthodique.

195 AH – Oui, et vraiment coup par coup.

196 SL – Ok, la routine, avant chaque coup, on en a parlé aussi. Alors comment s'est passé le
197 temps après le coup précédent, et le temps juste avant le coup suivant, c'est dire, juste après,
198 juste au moment où tu as joué, comment ça s'est passé, et juste avant de jouer, c'est à dire
199 qu'une fois que tu es placé et tout. Ces très courts temps-là, juste après et juste avant. Est ce
200 que... Comment ça s'est passé ?

201 AH – Après le coup... Tu me dis après le coup que je viens de taper ?

202 SL - Oui, juste après que tu aies tapé, c'est à dire au moment où tu as tapé, où tu as fini ton
203 geste, et juste avant ... Juste avant de commencer ton back swing, d'accord ? C'est à dire une
204 fois que ta routine est terminée. Comment est ce que... Comment est ce que ça s'est passé, est

205 ce que tu as eu des idées qui te sont venues, est ce que tu es resté dans le geste ?

206 AH – Ça m’arrive de temps en temps, oui. Quand ça m’arrive, c’est une catastrophe.

207 SL – C’est là qu’il ne faut pas perdre.

208 AH – Hein ?

209 SL – C’est ce moment-là justement qu’il ne faut pas perdre.

210 AH – Bah oui.

211 SL – C’est celui-là où...

212 AH – Ça m’arrive, ça m’est arrivé... De me dire : « Non, je ne suis pas bien positionné. » C’est

213 pas la peine, des fois, tu as les yeux qui euh... Ça m’arrive aussi, ça, les yeux qui se troublent.

214 Donc, tu vois, ça m’arrive et effectivement, avant le back swing, ou dans le back swing, ça va

215 pas aller. C’est la catastrophe.

216 SL – Et ça va pas.

217 AH – Ça va pas.

218 SL – Comme quoi, c’est presque une prémonition.

219 AH – Ah oui, oui. En général, c’est pas bon.

220 SL – Dans ces cas-là, il vaut mieux arrêter, et repartir.

221 AH – Arrêter... c’est sûr.

222 SL – Parce qu’il y a tellement de choses, que... Surtout si tu sens, justement, c’est

223 ...Finalement, cette question-là, elle est très pertinente. Je pense que la 1^{ère} fois que je te l’ai

224 posée, tu ne voyais pas ce que c’était, et tu vois vraiment que juste après et juste avant, là

225 c’est ...

226 AH – Oui.

227 SL – Il faut que tu sois aussi soigneux sur ce temps-là que tu l’as été dans ta préparation de ...

228 Ça doit être une continuité. S’il y a une différence de niveau, ça veut dire que tu lâches, tu

229 lâches, alors que non, il faut lâcher après. Pas avant.

230 AH – Oui.

231 SL – La présence au corps par rapport euh... pendant l’exécution des coups, et entre les coups.

232 Est ce que tu as senti quelque chose, est ce que tu as été il y a des parties de ton corps qui

233 étaient tendues, d’autres qui étaient particulièrement relâchées,

234 AH – Non, j’ai pas de...

235 SL – Que tu n’avais pas remarquées, où tu te dis: « Tiens, là, finalement, là c’est plus souple

236 aujourd’hui par rapport à d’habitude. C’est moins souple.

237 AH – Non, j’ai pas eu de...

238 SL – Pas de raideurs, de blocage, tu n’as rien remarqué par rapport à ton corps.

239 AH – Non, non.
240 SL – D'accord. La présence par rapport à toi-même, par rapport à toi, à ton existence.
241 Comment tu t'es senti ?
242 AH – Ça allait bien.
243 SL – Tu te poses pas de questions ?
244 AH – Non, ça allait bien, non, non, c'était bien.
245 SL – Quels sont les effets sur la partie purement technique du golf, s'il y en a une, qui a été
246 modifiée ? Par rapport à la séance, qu'est ce que tu dirais, s'il y a des choses modifiées ?
247 AH – La partie technique...
248 SL – Par rapport à ton geste. Est ce qu'il y a des choses que...
249 AH – Non, j'ai pas modifié de chose.
250 SL – Tu n'as rien modifié ?
251 AH – Non. J'ai surtout fait attention à mon...A bien me reconcentrer sur chaque coup. Après,
252 j'ai pas modifié, non, ça marche pas, j'ai pas modifié aujourd'hui, non. Même si je suis pas
253 droit, comme les coups ne sont pas mauvais, euh...Faudrait que je voie la position des mains,
254 je pense, mon grip.
255 SL – Et euh...Est ce que tu as senti que ton geste, lui, était modifié, même si toi tu n'as pas
256 changé quelque chose volontairement, est ce que ton geste a été modifié ?
257 AH – Je ne pense pas, non.
258 SL – Non ?
259 AH – Non.
260 SL – Sur la fin ?
261 AH – Non.
262 SL – Au niveau de l'amplitude, au niveau de choses comme ça ?
263 AH – Non.
264 SL – Tu as juste senti que si ton ... Tu m'as dit quand ton ...quand tu ne pensais pas à ton
265 coup, ça partait.
266 AH – Oui, oui. Il faut que je pense à mes ...Moi, j'ai constaté quand même, quand je
267 regardais bien la balle, quand je pensais à la frapper, j'ai tendance vraiment à la cogner.
268 SL – Ça c'est la technique, mais tu ne penses pas au geste en entier.
269 AH – Non, non, à faire partir après, mais bon.
270 SL – Qu'est ce que tu as relevé, bah si on en a parlé déjà un petit peu, dans les changements
271 de routine, d'habitudes, au moment de la mobilisation de l'attention, tu m'en as parlé, c'est de
272 faire au coup par coup.

273 AH – Oui, ça c'est euh...Oui, ça m'a bien aidé, ça, je trouve. Bien aidé. De dire : « Bon allez,
274 ça c'est bon, c'est passé, c'est pas grave, c'est bon, c'est bon, c'est bien. »

275 SL – Alors comment tu... Comment tu pratiques pour ...Je dirais quand tu arrives pour jouer,
276 comment est ce que tu pratiques ? Comment est ce que tu fais ?

277 AH – Sur ce fait-là ?

278 SL – Oui.

279 AH – Je me dis que...Enfin je...Entre les coups, déjà, je me dis : « Bon allez, on pense à
280 ça. » Et puis, c'est sur mon positionnement.

281 SL – Sur le positionnement.

282 AH – Le positionnement, et puis, dans le positionnement, me dire : « Bah, fais ça, parce que
283 tu penses à un autre coup, et penses à te concentrer.»

284 SL – D'accord. Donc qu'est ce que tu fais ? Tu prends un point de repère pour voir où est ta
285 balle, et puis tu ...Voir où est ta cible, tu te mets derrière ?

286 AH – Moi, je vais toujours euh...Je regarde déjà la direction, je me mets derrière la balle.
287 Après, je pose mon club, enfin bon , voilà. Je ...Après je mets le dos plat, je fléchis un peu les
288 jambes, dos plat.

289 SL – Une routine qui est très séquencée, et très présente.

290 AH – Oui.

291 SL –Comment est ce que tu décrirais ton attention au moment du geste ?

292 AH – Bah elle est bonne.

293 SL – Bonne ?

294 AH – Bonne.

295 SL – Oui, dans le geste ?

296 AH – Oui, parce que je pense être concentré.

297 SL – Est ce que tu te concentres sur ...Ce que tu disais, tu te déconcentrais un moment sur,
298 par exemple, l'attention de tes mains sur ton grip ? Des choses comme ça ?

299 AH – Oui, ça m'arrive, ça. Oui, oui, je fais attention à l'alignement de la tête de club. Je fais
300 attention au positionnement de mes mains, parce que je pense que j'ai un problème là-dessus,
301 à mon avis. Donc j'essaye de retrouver à chaque fois le même positionnement, quoi.

302 SL –Donc ça, par rapport à avant, c'est quelque chose que tu faisais déjà, ou tu ...

303 AH – Oui, oui.

304 SL – Je veux dire systématiquement, parce que là tu l'as fait très systématiquement, mais tu le
305 faisais ?

306 AH – Oui, non, c'est quelque chose que je fais régulièrement.

307 SL – Ok. Et l'attention entre les coups ? Est ce que tu restais dans le même domaine, ou est ce
308 que tu pensais à autre chose ?

309 AH – Non pas forcément, Oui, je pouvais penser à autre chose.

310 SL – Penser à autre chose, et ça ne te dérangeait pas, après, de revenir, ça te...

311 AH – Non, non.

312 SL – Tu arrivais vraiment à éloigner beaucoup, t'éloigner beaucoup du golf...

313 AH – Le fait, aussi, de me dire : « C'est coup par coup. », ça aide aussi, quelque part.

314 SL – Oui, oui.

315 AH – Parce que bon, on pense moins à la performance, on pense moins au ... Voilà, quoi.

316 SL – Qu'est ce que je vais te poser comme question ? Est ce que ... Est ce que ton attention,
317 elle était vraiment focalisée sur quelque chose, ou est ce que tu arrivais quand même, au
318 moment où tu jouais, à avoir une attention relativement... Relativement... Un petit peu
319 relâchée, et pas vraiment fixée sur une seule chose ? Est ce que tu étais relativement libre au
320 niveau de l'attention, quand même ? Est ce que ça te permettait de...

321 AH – Bah, je suis concentré sur mon coup.

322 SL – Sur le moment, tu étais euh...

323 AH – Oui, je pense que je suis concentré sur mon coup, ma balle.

324 SL – De manière très étroite, très fixe, très focalisée ?

325 AH – Oui.

326 SL – D'accord. Autre chose à ajouter ?

327 AH – Bah non.

328 SL – Par rapport à la séance, par rapport aux trois séances ? Par rapport à tout ce que tu peux
329 imaginer ?

330 AH – Non, non, je...

331 SL – Tu trouves ça comment ? L'expérience en général ?

332 AH – Bien, bien, ça permet de réfléchir un petit peu sur ton jeu aussi, quoi. Je pense que je
333 ... maintenant, je ne jouais pas bien avant, je pense que ça m'aura apporté, quoi.

334 SL – Oui ?

335 AH – Ça m'aura apporté, je ne joue pas mieux, pas forcément, enfin, je pense que je ... J'ai
336 retrouvé un ... Quand même une certaine régularité dans certains coups. Il y a eu un moment
337 donné, c'était une catastrophe. Et puis ça me permet de réfléchir à cette idée d'attention
338 pendant le... Enfin de rester concentré. Mais je le fais... Je le fais déjà ... Je le fais beaucoup,
339 hein, je suis très... Très cérébral, entre guillemets. Je pense beaucoup à ce que je fais, j'essaye
340 de modifier tout le temps, voilà quoi.

341 SL –Très bien. Merci.

342 AH – Je t'en prie.

