

LE COIN DU COACH



Franck Damée est coach professionnel accrédité Senior Practitioner, il est membre titulaire de l'European Mentoring and Coaching Council. Il intervient en coaching individuel ou d'équipe dans les entreprises, ainsi qu'auprès d'organisations sportives.

Le profil de Jiménez

Savez-vous pourquoi Miguel Angel Jiménez a pris l'habitude de faire deux swings à vide avant de jouer un coup de golf ? Pour exactement la même raison qu'il fume le cigare sur les fairways ! Tout cela a un rapport direct avec le profil psychologique du joueur andalou : Jiménez est catégorisé « Sensation » sur la grille MBTI (le test de personnalité le plus utilisé au monde). Comme tous les joueurs qui affichent cette préférence psychologique, il cherche en permanence à être connecté avec tous ses sens, il a ainsi besoin de « sentir le coup » avec ses mains avant de le jouer (contrairement à un « Intuitif » comme Bubba Watson qui visualise ce qu'il souhaite faire et joue « direct »). Le cigare est là de la même manière pour satisfaire ce besoin de connexion sensorielle, comme un « doudou » olfactif rassurant. Si tout comme Jiménez vous avez un profil MBTI « Sensation », vous prenez le temps de vous échauffer car vous êtes à l'écoute de votre corps. Pour vous, la clé du golf se trouve dans la capacité à capter toute l'information nécessaire avant de jouer un coup (distances, pentes, vent...)

Vos points de vigilance ? Vous pouvez douter au moment de déclencher votre swing (ai-je bien pris en compte tous les paramètres ?). Si cela vous arrive régulièrement, entraînez-vous à tracer une ligne de décision entre la zone de réflexion et la zone d'action pour arrêter la « gamberge ». Autre point de vigilance, vous pouvez être lent dans votre routine (besoin de temps pour lire les pentes, mesurer les distances...) et finalement être gêné au moment de jouer par des partenaires qui bougent (car ils perdent patience !). Vous verrez souvent Jiménez pester contre un spectateur parce qu'il se déplace au moment où, pour la troisième fois, il relève la tête avant de swinger... Le joueur « Sensation » pour qui c'est un problème récurrent peut travailler sur une minimalisation de sa routine, et peut-être se doter d'un télémètre (prise d'information plus rapide que de compter les pas).

Pour progresser, il est utile de connaître votre profil psychologique afin de cibler les conseils et les exercices adaptés à votre personnalité. Une prochaine fois, nous verrons comment les peluches qui couvrent les bois de Paula Creamer lui sont nécessaires pour scorer...

Progresser bien et bon parcours !

Franck Damée

coachgolf@conjugueursdetalents.com