



Bonjour, je m'appelle Elise.
Découvrons ensemble les étapes
de la gestion mentale d'un coup
de golf, pour le réussir !



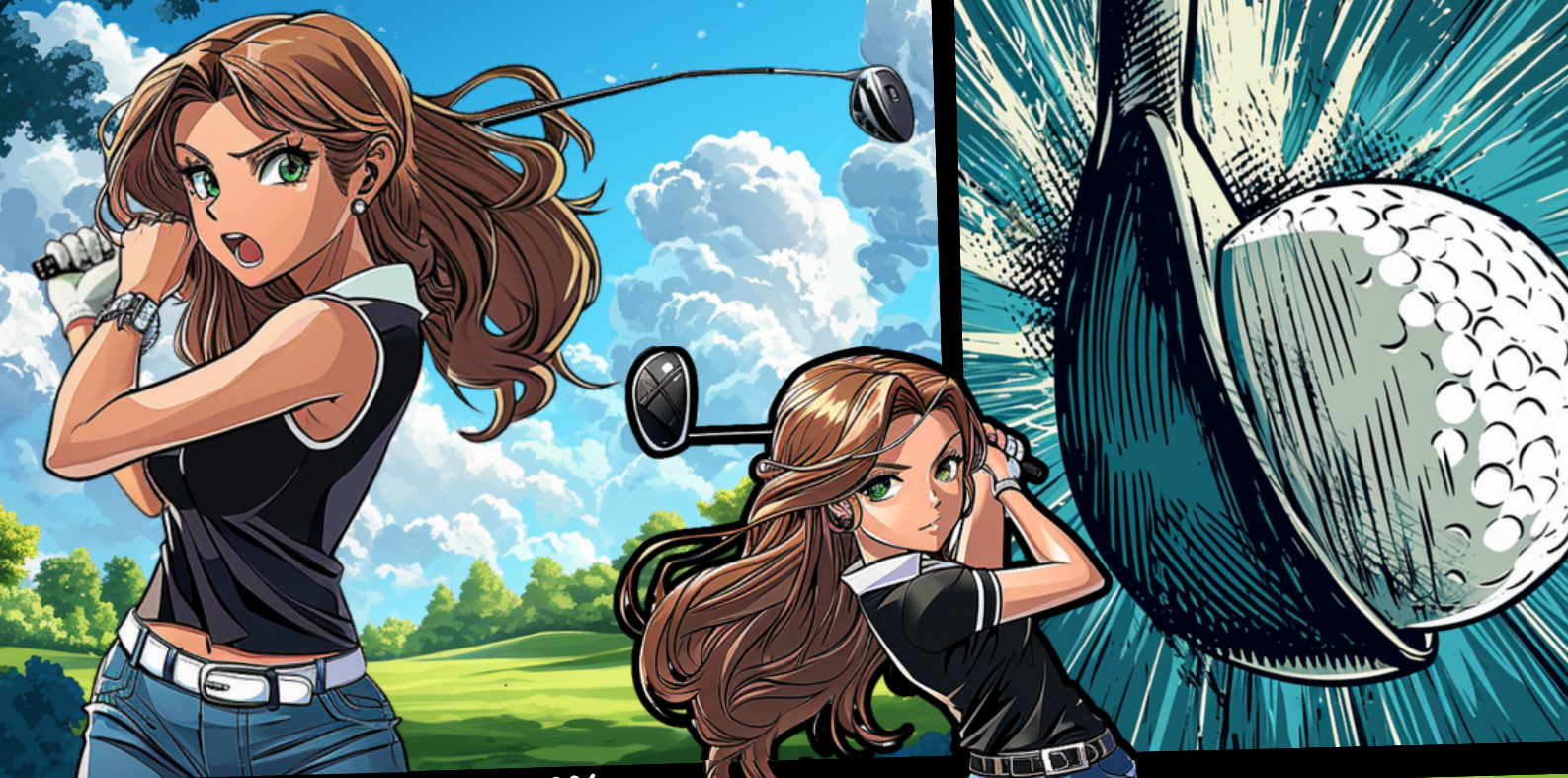
??

Observe bien la situation,
décide du coup à jouer
et choisis le bon club !



Focalise toi sur ta cible et mets
toi en position pour jouer, en
gardant ta cible en tête !





Engage-toi mentalement à 100% dans le coup à jouer jusqu'à la fin du mouvement !



!!!?



N'oublie pas que tu ne peux pas tout contrôler au golf ! Il y aura toujours une part d'aléatoire qu'il faut accepter pour le meilleur... ou pour le pire !