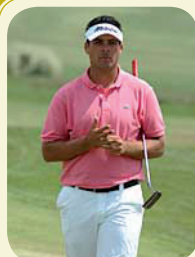


La préparation mentale : Rencontre avec Bruno-Téva Lecunoa Golfeur professionnel du Challenge Tour



**Bruno-Téva
LECUNOA**

né le 25/02/1977
à Biarritz

- **Lieu de Résidence :**
Anglet
- **Entraînement :**
Golf de Chiberta à Biarritz
- **Pays :**
France

Pourquoi avez-vous souhaité pratiquer la préparation mentale ?

Ma technique a beaucoup progressé depuis quelques années mais je trouvais que mes résultats ne reflétaient pas ma vraie valeur. On cherche tous à réaliser son potentiel mais, dans mon cas, j'étais très loin d'utiliser toutes mes capacités en tournoi ! C'était d'autant plus frustrant que je ne parvenais pas à m'en sortir seul.

J'ai donc, pendant longtemps, cherché la personne susceptible de m'aider. Ce n'est pas évident car la préparation mentale touche vraiment nos failles les plus profondes, et parfois même, les plus dures à avouer !

Je connaissais Didier par personne interposée, un autre joueur travaillait déjà avec lui. Je cherchais quelqu'un de dynamique, sportif avec un discours franc, clair et précis. Un problème suppose une solution, je n'aime pas tourner autour du pot !!! Didier travaille déjà dans le milieu de la Boxe mais aussi avec des rugbyman. Ces sports ont des discours et des valeurs auxquelles je suis sensible. Les discours sont parfois trop policés dans le Golf. Il fallait que je fasse le ménage dans ma tête.

Quelle a été votre démarche pour avancer et mettre en œuvre une dynamique de réussite ?

Ensemble nous avons travaillé sur les émotions et leur gestion mais aussi la recherche de qualité et d'engagement que je devais multiplier dans mes entraînements. Enfin Didier m'a remotivé pour que je réalise un travail physique plus soutenu pendant l'hiver. Durant l'intersaison j'ai ainsi perdu 12 Kg. Éloquent, non ?

Didier s'est engagé à fond !!! Cela donne confiance quand vous avez quelqu'un en face de vous qui ne compte pas son temps.

Le physique sans le mental n'est rien et réciproquement ; ce qui me permet d'être mieux dans mon corps, dans mes postures gestuelles et qui m'apportent une plus grande confiance.

Que vous ont apporté les techniques de changement ?

Grace à ces techniques de changement je réalise un travail plus structuré et plus efficace. En outre, le travail physique que nous effectuons m'a donné un nouvel élan et beaucoup de plaisir.

Que pourriez-vous dire à un athlète ou à un entraîneur sur la préparation mentale ?

La préparation mentale ne peut pas se substituer au travail technique ou physique mais elle permet de mieux se connaître et de travailler avec plus d'efficacité. Didier est très impliqué dans mon travail quotidien et j'en suis ravi !!!



Où en êtes-vous de vos objectifs aujourd'hui ?

Je suis dans une période de construction et de changements mais, malgré cela, j'ai déjà obtenu des résultats encourageants, les objectifs à court terme s'enchaînent et surtout je sens que je suis lancé !!! Je vais manger les objectifs les uns derrière les autres !

Cette année sur le plan sportif je vais évoluer sur le challenge tour (2^e division européenne) et aussi sur l'Agf Allianz tour (circuit national). Je veux rentrer fort dans la saison afin de pouvoir marquer un maximum de points sur le challenge tour qui reste un circuit très relevé. D'ici là, les objectifs hivernaux seront atteints les uns après les autres ! J'ai vraiment le sentiment de démarrer une nouvelle carrière !!!

En parallèle je prépare des journées de golf avec des entreprises ou des particuliers qui voudraient partager les conseils d'un professionnel de haut niveau sur les plus beaux parcours de la cote basque.

Propos recueillis par
Nathalie Laforgue.



Didier Don

CONTACT

PRÉPARATION MENTALE
par Didier DON

TÉL : 06 82 55 71 38
MAIL : dondidier@orange.fr
www.fullcontactdidierdon.com