



La double interview de juin

Maïa Laduche-Elduayen

Membre des équipes
dames et Mid Amateur



Alexandre Decorde

Membre des équipes
messieurs et Mid Amateur



Tes débuts et ton arrivée à Bordeaux Lac

Depuis quand joues-tu au golf ? Qui (ou quoi) t'a incité à commencer ?

Depuis mes 8 ans ; mes parents avaient pris la gérance du restaurant du golf de Chantaco.

Je joue au golf depuis 2009, j'ai commencé à 17ans. D'abord avec l'UNSS (le sport scolaire), grâce à mon prof d'EPS de l'époque (Alain Micoine). J'étais venu à quelques séances en début d'année seulement, puis il est venu me chercher pour faire jeune officiel au championnat de France. C'est là où je suis tombé amoureux du golf.

Où as-tu fait tes premières armes ?

Depuis quand joues-tu à Bordeaux lac et pourquoi avoir rejoint notre club ?

A Chantaco. J'ai rejoint Bordeaux Lac en 2007 : j'ai fait le tour des golfs à Bordeaux et en discutant avec Gilbert Lafond, j'ai eu envie de rejoindre ce club.

J'ai commencé au golf de Bourges, qui était municipal au moment où j'ai débuté.

Je suis arrivé au Lac parce que j'avais toujours bien été accueilli quand j'étais venu faire les grands prix ou les qualifications pour le championnat de France universitaire, notamment par Gilbert Lafond à ce moment-là. Puis j'avais toujours joué le parcours dans un superbe état, les greens fantastiques ! En plus il y avait toujours eu des bons joueurs. Tout ça m'a attiré vers le lac et je ne regrette rien!

Ton jeu

Globalement, es-tu plus à l'aise au petit jeu ou au grand jeu ?

Je suis plus à l'aise au petit jeu

Moi c'est plutôt le grand jeu, je n'ai vraiment pas un bon petit jeu, j'essaie de travailler ça, mais c'est compliqué ☐

Quel est ton club préféré ? Une marque préférée ?

Mon club préféré est mon Putter

Mon club préféré c'est un club que j'ai depuis pas très longtemps, c'est mon bois 5! Je suis fan de Titleist

Je préfère la marque Cobra

Individuel ou équipe ?

Préfères-tu jouer en individuel ou en équipe ?

Je préfère jouer en équipe

Plutôt en équipe, j'adore joué en individuel mais avec l'équipe c'est autre chose, il y a une ambiance spéciale!

Qu'est ce qui te plaît dans le fait de faire partie d'une équipe ?

Ce qui me plaît le plus, c'est l'émulation d'une équipe, le dépassement de soi pour le groupe

Ce qui me plaît le plus c'est de tous se retrouver pendant quelques jours et d'être à fond sur le même objectif, les moments de rigolades et ce petit stress en plus de se dire que ton équipe compte sur toi, ça j'adore !

Quels sont tes objectifs pour cette année ? Ceux de l'équipe ? Tes attentes ?

Jouer régulièrement et si possible à un chiffre
Et pour l'équipe : monter en division 1

La saison étant déjà bien commencée, il nous reste les championnats de France par équipe mid amateur, l'objectif c'est de gagner cette compétition, on a vraiment une très bonne équipe cette année, ce n'est jamais facile, mais c'est faisable!

Quelle compétition attends-tu avec impatience ? Pourquoi ?

Championnat de France par équipe mid am, car nous avons une super équipe avec une top capitaine : Aude ! et l'envie de jouer pour nous et pour le club !

La Puiforcat du coup, c'est dans moins de 2 semaines. Déjà parce qu'on peut la gagner, et surtout parce que c'est toujours une ambiance géniale, j'adore être avec cette équipe, car en plus je les bats toujours à la belote! ☐

Est-ce que tu fais partie du clan des muets ou des bavards sur le parcours ?

Je fais partie du clan des muets
(bizarrement ☐)

Haha, je dirai que je suis vraiment entre les deux, j'aime bien discuter, surtout si je joue avec des gens que je connais et que j'apprécie mais j'ai aussi besoin de me concentrer et je sais laisser les autres se concentrer quand il faut.

Comment débriefes-tu ton parcours? Seul, en équipe, autour d'un verre, sur une appli ?

Je n'aime pas trop débriefer mes parcours mais, si je le fais, c'est avec mon mari Laurent Elduayen autour d'un verre ☐

Moi c'est plutôt seul, je suis assez réaliste sur ce que j'ai fait, je sais ce qui n'a pas été ou ce qui a été bien.

Après un parcours, tu te détends ou tu retournes t'entraîner ?

Je me détends mais, de temps en temps, je vais taper.

Je me détends, je retourne m'entraîner quelques heures après si j'en ressens le besoin.

Ta préparation technique, physique et mentale

Quels sont tes objectifs pour cette année ? Ceux de l'équipe ? Tes attentes ?

Jouer régulièrement et si possible à un chiffre
Et pour l'équipe : monter en division 1

Pour cette année qui est bien entamée, je dirai de gagner la Puiforcat (championnat de France 1ère division Mid Amateur) avec l'équipe et de finir dans les 50 premiers au mérite amateur (mais cette année ça risque d'être compliqué)

Si tu exerces un métier (tu peux préciser lequel), quand trouves-tu le temps de t'entraîner et de jouer ? As-tu réussi à aménager ton emploi du temps professionnel ?

Je manage des commerciaux la semaine j'essaie

Je n'ai pas vraiment de métier fixe, je suis plutôt saisonnier.

de taper une fois et je joue le week-end.
Très difficile d'aménager mon emploi du temps dû à mon activité professionnelle

Donc je me laisse pas mal de temps libre, pour le golf notamment.

J'ai réussi à avoir l'emploi du temps que je veux pour le golf, je me sers surtout du temps libre pour aller faire des compétitions, je m'entraîne sur les tournois, pas vraiment en dehors

Pratiques-tu une activité de préparation physique ?

Oui j'essaie d'aller courir une à deux fois par semaine le week-end

Complètement aucune ! haha ! J'adore le sport en général, je suis toujours partant pour faire du sport avec des amis, l'été je surfe, je joue au volley, peut être que ça compte comme préparation physique ?

As-tu une routine de préparation du parcours ? D'échauffement ?

Pour le parcours, je fais une reco et j'analyse les points de chute

Pour l'échauffement : plus j'avance en âge, plus je m'étire ☐

Pour préparer un parcours je fais une reco, je repère surtout les zones qu'il faut absolument éviter, je prends des sensations sur les greens. J'aime bien jouer une balle seulement, comme une partie en compétition pour me mettre dans le tournoi dès la reconnaissance.

A l'échauffement, je fais toujours la même chose, je me laisse environ 1h, je commence par le putting pendant 25min, j'ai un miroir que j'utilise pour me régler, puis putting sans miroir. Puis je vais au practice (15/20 min) je commence pour mon 54° wedge, puis je monte pour finir avec le driver. Et enfin je fais quelques chips, un ou 2 putts et je vais au départ.

Que manges-tu sur le parcours ?

Œuf, banane, et amandes

Sur le parcours j'ai toujours des barres de céréales, j'ai aussi du gel super sucrée. J'essaie d'avoir un sandwich quand je joue entre 10h et 14h.

Si tu es en difficulté sur le parcours, as-tu des astuces pour gérer ce passage ?

Comment gères-tu ton physique et ton mental ?

A chaque coup je m'applique de façon à le réussir et repartir sur quelque chose de positif

Être positive, y croire et viser des cibles. Avant chaque coup faire une grande respiration.

Courir pour être en forme lors des tournois

Je sais pas si c'est une astuce, mais je suis quelqu'un qui reste calme, et j'essaie de voir toujours le bon côté des choses, donc quand je suis en difficulté je garde le positif (Bon j'aurai du mal si je viens de mettre 2 balles de suite hors limite ☐)

Alors pour le mental je dirai de se focaliser sur les choses que l'on peut contrôler déjà. C'est à dire de bien préparer son coup, prendre toutes les infos avant de taper, de ne pas se précipiter. Pour le physique c'est de bien se reposer, de manger régulièrement sur le parcours et surtout de beaucoup s'hydrater pour rester lucide.