

BRUNO OUELLETTE



Moyenne de 4,9 étoile sur 5
Plus de 450 évaluations sur



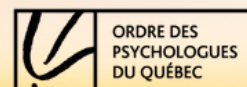
L'ART DE GAGNER AU GOLF

Mieux utiliser votre cerveau
pour jouer selon votre potentiel

La MÉTHODE pour vous aider à gérer le stress, diminuer l'anxiété de performance et avoir du plaisir à jouer et vous améliorer. Conçu spécifiquement pour les golfeurs et golfeuses qui souhaitent apprendre les meilleures techniques pour jouer avec constance.

Bruno Ouellette

Coach mental, préparateur mental et psychologue sportif
Membre de l'ordre des psychologues du Québec



“

« Le golf se joue principalement sur un parcours de cinq pouces et demi : l'espace entre vos deux oreilles. » — Bobby Jones, Légende du golf et fondateur du Masters

”



LE STRESS

Le stress paralysant devant la terrasse du chalet au trou numéro 1, la frustration dévastatrice après un double-bogey, la perte de concentration au 14^e trou ou la peur de rater un putt de deux pieds ne sont pas de simples fatalités. Ce sont des variables de performance que vous devez maîtriser, et non subir.

Trop souvent, la pression sur le terrain érode votre clarté mentale, sabote la fluidité naturelle de votre élan et finit par gâcher votre plaisir de jouer.

LE PROCHAIN COUP

La majorité des amateurs commettent une erreur fondamentale : ils fixent obsessionnellement la carte de pointage (le résultat) plutôt que de se concentrer sur leur processus d'exécution (la performance). Votre approche et votre état d'esprit sont complètement à l'envers.

Pour jouer comme les grands d'aujourd'hui — qu'on pense à la domination constante de Scottie Scheffler et Nelly Korda, ou à la force mentale de Rory McIlroy et Brooke Henderson —, il faut inverser la vapeur. Ces athlètes d'élite ne se demandent pas quel score ils vont faire au 18^e trou ; ils se concentrent uniquement sur le coup présent.

LA PERFORMANCE AU GOLF

La régularité au golf n'est pas un coup de chance, c'est une compétence qui s'apprend, se mesure et s'entraîne.

Sur le terrain, le talent technique ou la qualité de vos bâtons ajustés par votre pro de club ne sont que le ticket d'entrée. Des champions comme Scottie Scheffler ou Lydia Ko ne dominent pas les circuits mondiaux parce qu'ils exécutent un élan parfait à chaque trou, mais parce qu'ils possèdent un avantage concurrentiel ultime : la capacité à maintenir un calme absolu et un focus laser sous une pression immense. C'est la maîtrise de soi et de ses émotions qui détermine qui termine sa ronde en force ou qui s'effondre psychologiquement au milieu du parcours.

LA FORMULE GAGNANTE

$$\text{Performance} = \frac{(\text{Plan} \times \text{Préparation}) \times}{(\text{Distractions} \times \text{Fatigue})}$$

L'art de gagner
www.brunoouvellette.ca

CERVEAU : MODE D'EMPLOI POUR LE GOLFEUR



Pourquoi votre swing est-il si fluide sur le champ de pratique, mais devient-il rigide et hésitant dès qu'il y a un obstacle d'eau ou un hors-limite à survoler ? Ce n'est pas un manque de talent, c'est une question de neuro-performance. Le cerveau humain est fondamentalement une machine à prédiction. Avant chaque coup, il analyse l'environnement en une fraction de seconde pour anticiper le danger.

Trop souvent, vos attentes, vos objectifs, vos croyances et vos émotions influencent négativement la fluidité de vos coups. Pour jouer à votre plein potentiel, la rapidité de vos automatismes inconscients, la force de vos émotions et la puissance de votre intelligence doivent impérativement travailler en équipe. Je vous offre une méthode pour comprendre et optimiser la puissance de votre cerveau. Je vais vous enseigner les 4 fonctions essentielles du cerveau qui vont vous permettre de jouer comme vous le pouvez.

LA GESTION DE L'ESPRIT HUMAIN

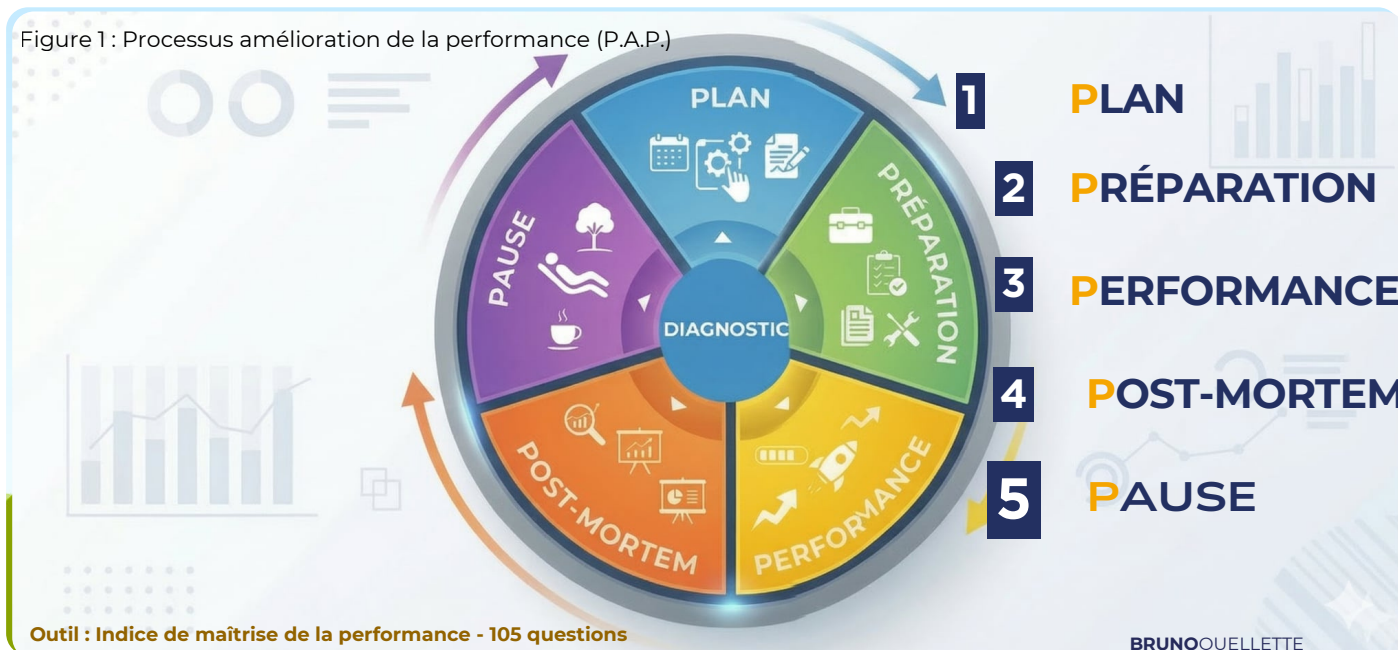
Il ne repose pas sur de simples théories, mais sur 35 ans d'expérience de terrain à accompagner des athlètes de 70 sports différents, incluant des champions du monde et des médaillés olympiques. Plutôt que de laisser vos émotions, vos pensées paniquer face à l'obstacle et crispier vos muscles, je vais vous enseigner comment mieux gérer vos émotions, vous concentrer pour vous permettre d'exécuter votre élan en toute fluidité.



LE PROCESSUS D'AMÉLIORATION DE LA PERFORMANCE

Une méthode en 5 étapes pour améliorer votre jeu et votre expérience au golf. Vous apprenez à PLANIFIER votre expérience comme Rory McIlroy (ex. : la trappe du trou no 4) et à optimiser votre PRÉPARATION pour être prêt avant votre ronde. En PERFORMANCE, vous restez fluide et concentrer comme Scottie Scheffler dans une trappe de sable. Après le 18e trou, le POST-MORTEM, vous faites le bilan du positif et des points d'amélioration. Finalement l'étape de PAUSE pour apprendre à éliminer la fatigue décisionnelle entre le vert du 9 et le tertre du 10. Jouez enfin selon votre véritable potentiel.

Figure 1 : Processus amélioration de la performance (P.A.P.)





L'ART DE GAGNER

Mieux utiliser votre cerveau pour jouer selon votre potentiel

À qui s'adresse ce programme ?

Cet programme spécifique au golf est conçu pour les golfeurs et golfeuses qui souhaitent s'améliorer et découvrir les meilleures techniques pour gérer le stress, la concentration et bâtir leur confiance.

► Athlètes et entraîneurs de golf

Pour gagner le "edge" mental et dominer la compétition

► Les membres de club

Pour optimiser l'expérience de jouer au golf et apprendre à mieux utiliser leurs capacités

► Les golfeurs juniors ou sports études

Pour apprendre la gestion de soi, de ses émotions et mieux se concentrer

► Adultes et retraités

Pour profiter de l'expérience de jouer au golf dans le plaisir, le social tout en utilisant les capacités incroyables du cerveau,

« Un bon élan et une grande force mentale sont le résultat d'une répétition constante. L'excellence sur le terrain s'installe lorsque vos habitudes deviennent plus fortes que vos doutes. » — Gary Player, triple champion du Masters et l'un des joueurs les plus rigoureux de l'histoire de la PGA

OBJECTIFS DE DÉVELOPPEMENT

voici les objectifs principaux du programme

1 Maîtriser le cycle de performance

Outil : Indice de maîtrise de la performance

Évaluer avec clarté votre niveau actuel pour réaliser où votre énergie et vos coups se perdent. Vous découvrirez comment transformer chaque ronde en opportunité d'apprentissage plutôt qu'en source de frustration, en utilisant le système des 5 P.

2 Optimiser votre état d'esprit (mindset) dans l'action

Outil : Indice de l'approche mentale (IAM)

Se familiariser avec les grandes fonctions du cerveau et clarifier votre état d'esprit et vos croyances. Cet outil vous permettra d'identifier précisément les facteurs psychologiques qui soutiennent votre élan (comme le focus sur le tempo) et de neutraliser activement ceux qui vous nuisent (comme la peur de rater ou le regard des autres).

3 Bâtir une confiance inébranlable

Outil : Protocole d'évaluation du stress

Briser le cercle vicieux de la confiance fragile — celle qui dépend uniquement du résultat de votre dernier trou — pour bâtir une sécurité intérieure solide basée sur vos habiletés réelles, à l'aide du Protocole d'évaluation du stress.

4 Gérer la préparation mentale, émotionnelle et personnelle

Outil : Neuro-profil C.R.O.I.R.E.

S'approprier 8 outils concrets pour optimiser et reprogrammer votre cerveau et surtout stabiliser votre attention avant et pendant votre performance.



“

LA MÉTHODE

« Savoir comment s'élancer ne suffit pas, il faut l'exécuter.
Vouloir réussir son putt ne suffit pas, il faut faire confiance à sa routine. »

— Arnold Palmer

”

Figure 2 : CROIRE que c'est possible

Les piliers du programme **L'Art de Gagner au golf** s'appuient sur la méthode « C.R.O.I.R.E. ». Plus qu'une simple technique, « C.R.O.I.R.E. » est avant tout un état d'esprit : une conviction profonde de réussite qui agit comme le moteur de vos actions et le garant de votre performance.

Le concept **C.R.O.I.R.E.** se décline également en un acronyme structurant, regroupant 9 piliers clés que vous apprendrez à maîtriser et à entraîner tout au long de ce programme.

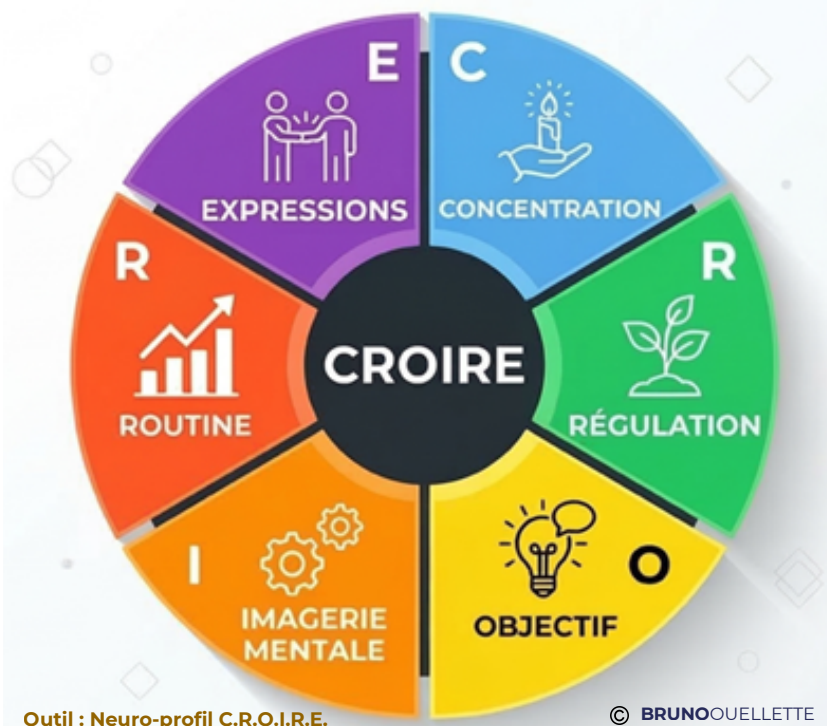
1

MAÎTRISER LE CYCLE DE PERFORMANCE

Cycle d'amélioration de la performance
en 5 étapes

Outil : Indice de maîtrise de la performance

1. Évaluer votre système personnel d'amélioration
2. Distinguer entre le mode excellence et le mode habituel



Outil : Neuro-profil C.R.O.I.R.E.

© BRUNOUELLETTE

2

OPTIMISER L'ÉTAT D'ESPRIT

Modèle haute performance du Y horizontal
Vers le haut (**Maîtrise**) vs vers le bas (**EGO**)

Outil : Indice de l'approche mentale (IAM)

1. Questionnaire d'évaluation de votre état d'esprit avant le golf
2. Se familiariser avec les 4 fonctions du cerveau

BÂTIR UNE CONFIANCE INÉBRANLABLE

Jouer avec conviction

Exécuter le coup et l'élan selon la situation et le bâton

1. Réflexions sur les meilleures performances
2. Passer du doute à la certitude d'exécution
3. Jouer avec vos forces et soyez vous-même
4. Réviser, répéter, recommencer

3

LA MÉTHODE

“

« Je ne joue jamais un coup, même à l'entraînement, sans avoir une image très nette de ce coup dans ma tête. C'est comme un film : d'abord je vois la balle là où je veux qu'elle finisse, puis je vois sa trajectoire, et enfin je ressens mon élan. » — Jack Nicklaus,

”

Outil : Compétences C.R.O.I.R.E.

4

C (CONCENTRATION)

Gestion de l'attention :

Rapprocher vos yeux sur la cible et couper le bruit intérieur

1. Exercice de focalisation
2. Le radar d'attention
3. Les 4 types de distractions

C
R
O
I
R
E

5

R (RÉGULATION)

Outil : Protocole d'évaluation du stress

Régulation des systèmes d'énergie (stress, émotions, physiologie)

Maîtriser vos états internes pour préserver la fluidité de votre geste

1. Protocole d'évaluation du stress
2. Maîtrise des émotions et de l'activation

C
R
O
I
R
E

6

O (OBJECTIFS)

Orientation de la performance :

Aligner vos intentions avec vos actions

1. Les 3 types d'objectifs
2. Le principe du progrès
3. Clarifier vos intentions

C
R
O
I
R
E

8

R (ROUTINE)

Ancrage de l'action :

Créer le rituel pour déclencher élan fluide et régulier

1. Constance pré-action
2. Automatisme du départ
3. Séquence de préparation complète

C
R
O
I
R
E

7

I (IMAGERIE)

Simulation mentale :

Créer le film de votre coup avant de l'exécuter

1. Expérience d'imagerie mentale
2. Observation active
3. Modèle et utilisation de l'IA

C
R
O
I
R
E

9

E (EXPRESSION)

Langage corporel et discours interne :

Maîtriser ce que vous projetez et ce que vous dites

1. Langage corporel
2. Langage interne motivant et constructif
3. Affirmations de confiance

C
R
O
I
R
E

PRÊT.À COMMENCER

Solutions individuelles

Le succès commence par une décision.

Avant de faire votre choix, je vous offre une rencontre initiale gratuite pour :

- Faire connaissance et valider notre "fit" professionnel
- Identifier votre défi prioritaire
- Déterminer quel parcours ou programme (3, 5 ou 10 séances) maximisera votre retour sur investissement



Réservez votre **appel exploratoire gratuit** (15 min)

JE RÉSERVE MON APPEL MAINTENANT



Option 1

2 rencontres individuelles

Rencontre 1 : Diagnostic et outils de départ

Rencontre 2 : Les outils et le suivi

Document d'accompagnement et atelier inclut.

Sur zoom, au bureau ou sur place - 2 heures

499\$

Réserver ma
consultation
gratuite



Option 2

Atelier conférence de 2 heures - Membres ou groupe

Une formule percutante en groupe.

Documentation de 50 pages

Outil de réflexion et outils d'entraînement inclus avec votre inscription.

Durée 90-120 minutes sur Zoom ou sur place

199\$

Voir les dates



Option 3

Parcours performance : l'art de gagner au golf

Étape 1 : Choisissez votre forfait (3-5-10 rencontres)

Étape 2 : Planifiez vos rencontres

Documentation et atelier inclut

Au bureau ou sur zoom.
750\$ - 2500\$

Réserver mon
appel gratuit



À PROPOS DE BRUNO OUELLETTE

Psychologue membre de l'Ordre des psychologues du Québec, Bruno Ouellette consacre sa carrière à décoder l'excellence humaine. Spécialiste de la neuroperformance et de la psychologie du sport, il intervient là où la pression est à son comble : auprès d'athlètes de haut niveau, de dirigeants d'entreprises et de premiers répondants.

Une expertise de terrain

Fort d'une riche expérience, Bruno a accompagné de nombreux athlètes et entraîneurs dans leur quête de podiums, intégrant ses connaissances du cerveau à la réalité brutale de la compétition. Son approche ne se limite pas à la théorie ; elle est forgée dans l'action, là où chaque seconde et chaque pensée comptent.

- 4 Jeux olympiques
- 30 médaillés olympiques
- 1000+ formations



Le Facteur de distinction : une confiance inébranlable

Au-delà des modèles et des évaluations, ce qui distingue véritablement Bruno, c'est la confiance absolue qu'il porte en la capacité de réussite de ses clients. Là où d'autres voient des limites, il voit du potentiel en attente d'activation. Il ne se contente pas de vous écouter ; il devient le partenaire de votre réussite, convaincu que vous possédez déjà les ressources pour atteindre vos aspirations les plus hautes.

Petit, constant, longtemps...

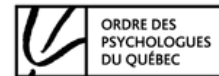
PSYCHOLOGUE⁸ SPORTIF

Des valeurs qui ancrent l'excellence

Son accompagnement est guidé par des valeurs profondes et non négociables

- **L'excellence et la curiosité**
Être la meilleure version de soi-même
- **La bienveillance et le désir de contribution**
Placer l'humain au cœur de la performance
- **La santé et le soutien**
Comprendre que l'accomplissement n'est durable que s'il est équilibré.
- **Optimisme et réalité**
Aborder chaque défi avec une vision positive et structurée.

Membre de l'Ordre des psychologues du Québec



BRUNO OUELLETTE

FAQ

“ Je n'ai pas de talent particulier. Je suis seulement passionnément curieux. ”

— Albert Einstein

► Comment savoir si nous avons un bon “fit” pour travailler ensemble ?

La confiance est le moteur de la réussite. C'est pourquoi j'offre un appel exploratoire gratuit de 15 minutes. Cela nous permet de valider vos objectifs, de voir si mon énergie et mes modèles résonnent avec vos besoins, et de choisir le programme qui vous propulsera le plus loin.

► Est-ce que vos services sont remboursables ?

Oui. En tant que membre de l'Ordre des Psychologues du Québec, les consultations sont reconnues par la majorité des compagnies d'assurances privées. Pour les entreprises, ces frais sont également déductibles et peuvent s'inscrire dans vos budgets de formation (Loi 1 %).

► Quelle est la différence entre un coach mental, préparateur mental et un psychologue sportif ?

En tant que psychologue sportif, je fais du coaching mental et de la préparation mentale, mais mon rôle va bien au-delà de cela. J'ai étudié le stress et l'anxiété de performance toute ma vie, directement sur le terrain, ce qui m'a permis de développer des solutions concrètes et spécifiquement adaptées aux exigences uniques du golf. Ici, il n'y a pas de place pour la pensée magique ou les formules toutes faites : mon approche repose rigoureusement sur la science du comportement et sur une solide expérience terrain pour vous amener à jouer à la hauteur de votre véritable potentiel.

Des outils concrets pour changer votre vie : Mon coffre à outils est pratique et concret ; il a été testé sur le terrain, dans le feu de l'action. Je vous donne des instruments de mesure tel que (Indice de l'approche mentale (IAM), Indice de maîtrise de la performance pour vous aider à progresser.

En sport d'élite, les meilleurs athlètes travaillent avec des psychologues sportifs non pas parce qu'ils sont "brisés", mais parce qu'ils veulent apprendre et s'améliorer. Mon rôle n'est pas de vous "réparer", mais de construire avec vous une approche mentale, émotionnelle, physiologique et personnelle saine. C'est une psychologie de la performance humaine (propulser, accompagner, atteindre et être. Ce que vous allez apprendre sera utile dans votre vie personnelle.

La structure de l'élite : J'intègre la rigueur des unités d'élite, des champions olympiques pour transformer vos intentions en résultats et en expérience positive.

Une expertise de psychologue du sport appliquée au golf, garantissant une approche éthique, confidentielle et fondée sur des données probantes

C'est en travaillant avec Bruno que j'ai pu atteindre mes plus grands rêves dans le sport (athlète professionnelle). Notre travail m'a permis de développer plusieurs habiletés qui m'ont permis d'améliorer ma performance en compétition et m'a permis d'apprendre à naviguer les défis de la vie dans un environnement compétitif. Plus important encore, le travail avec Bruno m'a aidée à m'épanouir dans la vie au delà du sport. C'est une véritable chance de pouvoir travailler avec Bruno.





BRUNOUELLETTE

M.Ps., Psychologue sportif, coach mental et
préparateur mental



514.577.1464
consultation@brunoouellette.ca



www.brunoouellette.ca