

CONSEILS D'AMIE

NATHALIE DAVID-MILA

Nathalie débute le golf étant enfant grâce à ses parents qui lui ont transmis leur passion pour la petite balle blanche. Elle continue pendant ses études et c'est après l'obtention de sa maîtrise qu'elle décide de devenir golfeuse professionnelle. Pendant 2 ans, elle se prépare avec David Césaró (moniteur au golf de Nantes-Erdre) et intègre les groupes France féminins. Elle bénéficie de l'encadrement fédéral et participe aux grandes épreuves amateurs internationales. Fin 2003, elle obtient ses cartes d'accès au circuit européen féminin (LET, Ladies European Tour), circuit sur lequel elle évolue depuis cette date...

Propos recueillis par Sylvie Hermand

Photo : DR



Mon conseil nutrition

Je bois presque à chaque trou, et quand je commence à manger (variable en fonction de mon heure de départ), je le fais par petites bouchées et régulièrement.

Mon conseil physique

Bien renforcer la ceinture abdominale, toujours s'échauffer un peu avant une partie et ne pas oublier les étirements après chaque parcours.

Mon conseil aux juniors

Soyez patients, faites beaucoup de parcours et tentez des coups. Surtout continuez de jouer à l'instinct, car lorsqu'on est adulte, on devient trop « cérébral » : on analyse trop ce qui se passe, c'est bien d'analyser mais à petites doses!

Mon coup de cœur matériel ?

La série Mizuno MP52 avec un shaft acier Nippon de 85g.

Mon conseil jet-lag ?

D'abord j'essaie de dormir dans l'avion. Une fois sur place, afin de m'habituer au plus vite, je fais des journées complètes sans sieste pour être bien fatiguée le soir et passer une bonne nuit.

Mon coup de cœur mode

Les vêtements Poodle, marque que je représente depuis peu. Ils sont très agréables à porter et très féminins.

Mon parcours préféré

Celui de Morfontaine au nord de Paris, parce qu'il allie la beauté et la technicité. Il est situé en pleine forêt, les fairways sont assez larges et les greens sont grands.

Mon conseil mental

Se faire confiance et relativiser, il y a des choses bien plus terribles que de rater un coup ou un putt !

Mon conseil technique

Toujours surveiller le positionnement (grip, alignement, posture, position de la balle dans le stance) et garder le rythme ! Il est également important d'écouter son instinct.

Palmarès

2004 9^e à l'Open de France. 2006 5^e à l'Open de France. 2007 6^e à l'Open de Hollande et à l'Open de Finlande. 2008 11^e à l'Open du Pays de Galles. 2009 1^e sur le Banesto Golf Tour sur le golf El Bosque à Valence.