

## CHAPITRE 1

## PRÉPAREZ-VOUS AU JEU

Comment partir sur les chapeaux de roue avant même votre premier drive

**L**e golf se divise en deux parties : le jeu même sur le terrain et le temps entre vos parcours. Si le temps généralement passé sur un terrain est d'environ quatre heures, celui s'écoulant entre le moment où vous avez rentré votre dernier putt au 18 et celui où vous plantez votre tee sur l'aire de départ du suivant est bien plus long. Pour certains golfeurs, il se compte en semaines. Et même si vous jugez votre niveau par le score obtenu, c'est en réalité ce qui se passe entre les parties – et juste avant de sortir votre tee du sac – qui détermine le nombre de coups que vous inscrirez. Le fait que vous soyez en train de lire ce livre montre que vous prenez votre jeu au sérieux et que vous souhaitez l'améliorer. Ces pages cherchent à vous faire réduire au maximum le nombre de vos coups sur une partie. Ce premier chapitre se concentre sur ce que vous devez faire entre les parcours pour bien assimiler les leçons. Vous apprendrez à vous échauffer avant de jouer, à faire de votre temps de practice un temps d'apprentissage sérieux, à sélectionner le matériel qui vous épargnera les coups en trop. Vous optimiserez la partie non-jouée de votre golf afin de mettre votre swing en « pilote automatique » et atteindre les scores souhaités.

## LES 5 ENSEIGNEMENTS DE CE CHAPITRE

- Comment échauffer votre swing avant une partie, que vous ayez une heure ou juste 15 minutes
- Comment acheter votre équipement et trouver le bon ensemble de clubs pour diminuer votre handicap
- Choisir un professeur et tirer au mieux profit de ses leçons
- Comment rendre efficace son practice, en se fixant un but, et imprimer rapidement les bons mouvements
- Le défaut que vous devez corriger en premier

## VOTRE JEU

## Devenir un « Joueur »

**Trois petits secrets, uniquement connus des pros**

● Jouer avec la bonne balle. La plupart des golfeurs ignorent cette règle. En général, il faut choisir la balle avec laquelle vous jouez le mieux au putting et à l'approche, pas celle qui vous donne le plus de distance.

**Bruce Patterson**

● Apprenez à adapter votre équipement aux différentes conditions climatiques. Par exemple, par temps froid, utilisez un driver avec moins d'ouverture et placez la balle plus en arrière dans votre stance. Lorsqu'il pleut, l'angle optimal d'ouverture n'est plus 12 degrés mais 8 degrés.

**Peter Krause**

● On vous a certainement dit de finir votre swing les mains en haut. Mais si vous souhaitez taper la balle plus loin, finissez plutôt en bas. Regardez les gros cogneurs sur les circuits pros, vous verrez que le club vient finir sur leur épaule gauche. C'est parce qu'ils ont complètement libéré les poignets à l'impact. Cela donne un vrai coup de fouet au swing.

**Mike Lopuszynski**

# ÉCHAUFFEMENT ET PRACTICE

Comment se préparer avant de jouer et ne rien perdre de son swing entre les parcours

LEÇON

## Échauffement de 15 minutes

Une routine rapide et efficace pour un départ du tonnerre

### La situation

Arrivé en retard, vous n'avez plus que 15 minutes pour vous échauffer.

### La solution

Entraînez-vous au petit jeu et au putting, le temps de mettre en route votre swing.

### Que faire

Vous disposez de deux fois six minutes auxquelles s'en ajoutent trois pour ramasser les balles et changer d'exercice. D'abord, étirez vos jambes et pivotez le buste complètement à droite et à gauche pour vous assouplir un peu.

### Étape 1

Faites cinq swings avec votre fer 7, votre bois 5 et votre driver, aux trois quarts de votre vitesse. Ne frappez pas la balle, faites juste le mouvement.

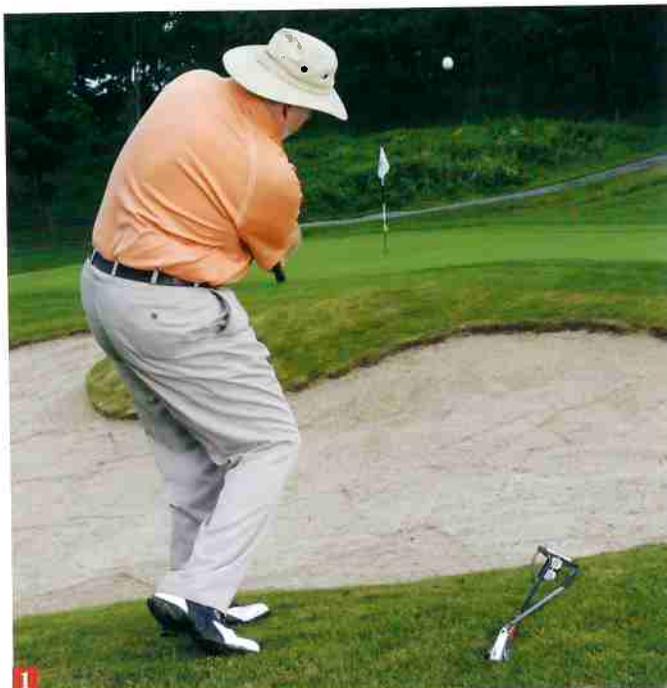
### Étape 2

Prenez trois balles et votre fer 8, un wedge de 60 degrés et un putter, et filez sur le putting green.

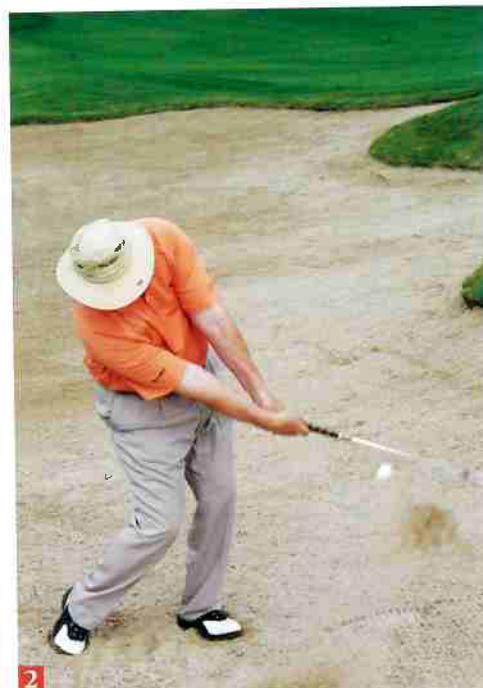
### Étape 3

Faites les coups d'approche décrits à droite dans l'ordre. Si vous avez le temps de jouer un plein swing avant de prendre le départ, tapez un bois 4 sur le practice. Vous commencerez la partie par un bois 4, en douceur.

Dave Pelz



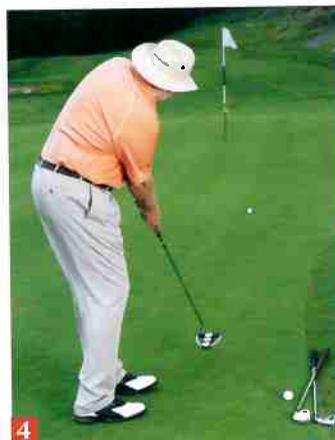
1 Tapez trois pitches ouverts sur le bunker de practice avec votre lob wedge (ou votre club le plus ouvert) pour voir comment votre balle réagit après sa chute sur le green.



2 Sautez dans le bunker et tapez trois petites sorties pour vous chauffer les mains.



3 Faites trois chips roulés avec votre fer 8 vers un trou situé à 15 m pour sentir la distance.



4 Frappez trois longs putts pour évaluer la vitesse des greens.



5 Frappez six putts de 1 mètre pour vous sentir confortable avec les putts courts – ce sont des destructeurs de cartes.

## LEÇON

## Commencez avec le jeu court

La plupart des golfeurs s'échauffent avec leurs plus longs clubs. C'est la raison pour laquelle ils débutent mal leurs parcours.

Les statistiques montrent que les golfeurs font de meilleurs scores sur les dix trous du milieu plutôt que sur les quatre premiers ou les quatre derniers. On comprend facilement que la pression du score puisse rendre nerveux en fin de partie. Mais pourquoi sur les quatre premiers ? Peut-être à cause d'une préparation insuffisante. Ces chiffres montrent l'importance de l'échauffement du jeu d'approche et du putting avant le départ. Un échauffement complet est préférable, sinon, travaillez votre petit jeu !

**Dave Pelz**

*Les statistiques montrent que les golfeurs font de meilleurs scores sur les dix trous du milieu plutôt que sur les quatre premiers et les quatre derniers.*



## Comment personnaliser votre échauffement

Trouvez la préparation de jeu qui vous convient le mieux

En compétition, j'ai remarqué que certains joueurs prennent à peine 40 minutes pour se préparer tandis que d'autres s'échauffent pendant plusieurs heures. Pour moi, votre échauffement doit être adapté à votre personnalité et à votre condition physique. Ce qui peut être nécessaire à un joueur peut parfaitement en épuiser un autre. Optimisez votre potentiel de score en essayant différents temps et méthodes d'échauffement, puis notez vos scores pour déterminer ce qui vous va le mieux.

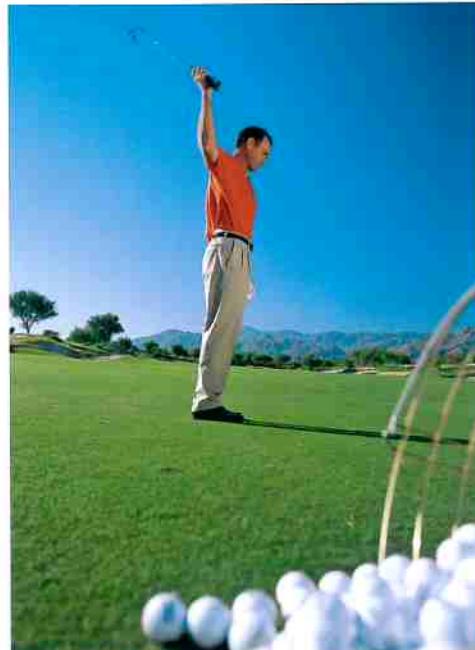
**Dave Pelz**

## EXERCICE

## Comment décontracter votre corps

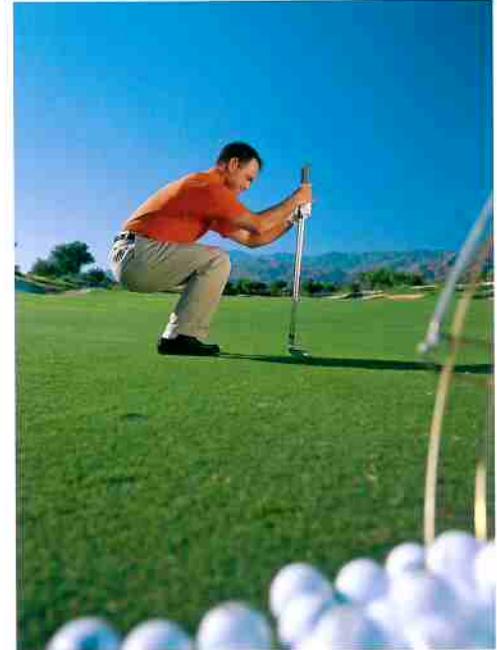
Les étapes suivantes vous mettront au top de vos performances

**Que votre temps d'échauffement soit d'une heure (idéal) ou de quinze minutes (typique), préparez-vous à jouer au mieux votre partie. Voici la séquence à suivre :**



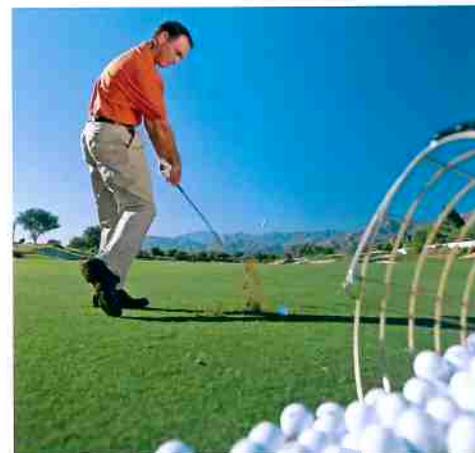
### Étape 1

Allez d'un pas rapide au practice pour activer votre circulation sanguine, puis prenez deux clubs ensemble et faites-les tourner en cercle, 10 rotations pour chaque bras. Vous préparez ainsi vos épaules aux efforts demandés par le swing.



### Étape 2

Posez les clubs verticalement sur le sol et placez les mains en bout de grip (ci-dessus). Les mains dans cette position, accroupissez-vous 10 fois pour chauffer vos genoux, mollets et hanches.



### Étape 3

Tapez vos fers courts pendant 10 bonnes minutes. Commencez par des swings lents, effectués aux trois quarts, et passez progressivement à un plein swing. Au bout de 10 minutes, vous pouvez étendre vos bras, jambes et muscles principaux à votre guise sans devoir rendre visite à votre chiropraticien le jour suivant.

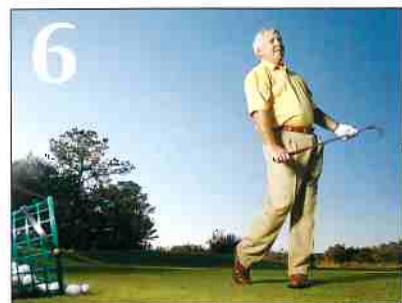
Même si vous ne tapez plus de balle après cette dernière étape, votre corps sera au mieux de sa forme pour assurer un bon drive au premier départ et de superbes performances tout au long du parcours.

**Dave Phillips**

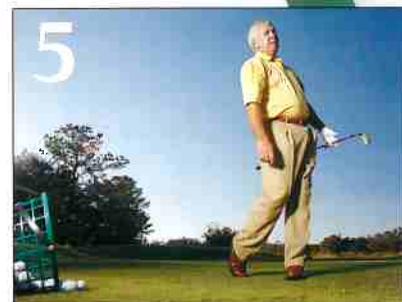
## EXERCICE

### Entraînez-vous comme un pro

Améliorez votre rythme tout en ayant l'air cool !



Maintenant, « présentez » le grip de votre club à la main droite, lâchez la main gauche et revenez à l'étape 1. Là, c'est de l'entraînement de pro !



Une fois la balle arrêtée, retirez la main droite du grip et laissez le club glisser le long des doigts de la main gauche jusqu'à ce que vous le sentiez léger et bien équilibré dans votre main.

**COMMENCEZ ICI**  
Renversez un seau de balles et, le club dans la main droite, tirez une balle du tas jusqu'à l'endroit où vous allez la taper.



#### Le problème

Vous venez à bout de votre seau de balles comme un vol de sauterelles d'un champ de maïs.

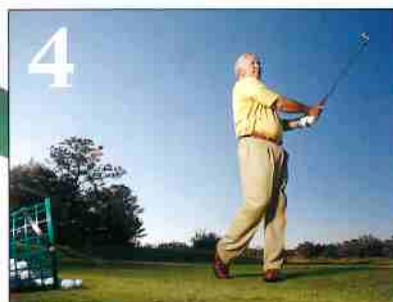
#### La solution

En mitraillant avec vos balles, vous n'apportez rien à votre jeu. Vous avez besoin de bien placer la balle à chaque fois, de prendre le temps de la suivre complètement, d'étudier sa trajectoire et sa chute, puis de décompresser et de vous préparer pour la balle suivante. En d'autres termes, vous devez vous entraîner comme si vous étiez sur un parcours.

#### Comment faire

Regardez les joueurs du circuit sur le practice. La plupart des pros suivent une procédure en six étapes qui les met de balle à balle de façon mesurée, construite, exactement à l'image de la manière dont ils aborderont la balle à chaque coup sur le parcours. Copiez cette méthode et vous améliorerez à coup sûr votre frappe.

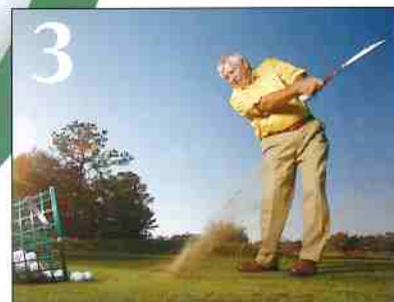
**John Elliott**



Effectuez un swing complet, équilibré, pour vous retrouver face à votre cible, avec presque tout le poids transféré sur le pied gauche. Étudiez la trajectoire de votre balle et restez dans cette position jusqu'à ce qu'elle retombe.



Mettez-vous derrière votre balle et choisissez votre cible. Mettez-vous à l'adresse, en plaçant le pied droit d'abord puis le gauche, tout en continuant de regarder votre cible.



Une fois confortablement installé à l'adresse et la ligne de jeu visualisée, faites quelques petits mouvements de poignets pour les décontracter, puis faites votre swing.

## LEÇON

# S'entraîner au putting

Six bons conseils pour utiliser au mieux votre temps sur le putting green

**ÉVITEZ LES FANTAISIES**

*Cela peut être amusant de slalomer sur 18 mètres entre des tees, mais sur le parcours, vous aurez plus de chances de manquer des putts de 1 mètre.*

**CHERCHEZ UN PARTENAIRE**

*Rien de tel pour se préparer que de trouver un partenaire avec qui disputer neuf trous de putting. Vous putterez avec la pression de la compétition, comme sur le parcours.*

**NE SNOBEZ PAS LES PETITS PUTTS**

*Vous n'avez jamais ri en voyant quelqu'un s'entraîner sur des putts de 30 centimètres ? Vous feriez mieux de l'imiter ! Il ne faudra pas flancher à ce moment de la compétition.*

**PAS DE RONRON**

*Ne répétez pas inlassablement le même putt comme si, sur les greens, tous les putts allaient être de 2 mètres avec la même pente de gauche à droite. Cherchez à varier la longueur et la pente pour reproduire les conditions réelles de parcours.*

**STOP AU BAVARDAGE**

*Ne considérez pas le putting green comme l'endroit pour sortir vos dernières blagues. Prenez votre pratique de putting au sérieux, et les résultats parleront d'eux-mêmes.*

**DONNEZ-VOUS DES OBJECTIFS**

*Essayez d'aligner 10 putts à la suite à 1 mètre du trou. Si vous ratez au n° 9, recommencez. Puis essayez trois à la suite à 3 mètres. Se fixer des objectifs apporte discipline et confiance.*  
**Gale Peterson**

**QUESTION AUX PROS**

## Travaillez ces points clés

**À part la technique, sur quoi dois-je me concentrer pendant mes séances de practice ?**

« Entraînez-vous avec le club qui vous donne le plus de régularité sur le fairway, même si c'est un bois 3. Ne pensez pas que votre driver est le seul club possible sur l'aire de départ. Travaillez aussi les coups autour du green, dont les putts de 1 mètre ou moins. J'ai vu des joueurs réussir à réduire de trois coups leurs scores en moins de trois jours. »

**Rod Lidenberg**

« Tapez des petits coups punchés avec un fer 7 pour bien imprimer la sensation du lâcher. Mettez-vous à l'adresse et armez le club jusqu'à ce que le manche soit parallèle au sol. Restez dans cette position et déclenchez votre swing. Entamez la descente avec les hanches et terminez à hauteur de poitrine. Cet exercice entraîne les mains et les bras à engranger la puissance de la descente aussi longtemps que possible. »

**Ron Gring**

« Tapez des balles en cherchant uniquement à maintenir votre posture du début à la fin. Vous pouvez aussi vous entraîner à la maison. Mettez un oreiller contre un mur et posez le front dessus, puis simulez quelques montées sans bouger la tête de l'oreiller. »

**Gerald McCullagh**



# COMMENT BIEN S'ÉQUIPER

Même si vous avez un beau swing, il ne vous servira pas à grand-chose si votre équipement ne s'y prête pas. Voici comment trouver le parfait jeu de clubs.

## CONTRÔLEZ

### Achetez intelligent

Huit conseils pour bien vous équiper

#### ACHETEZ SEUL

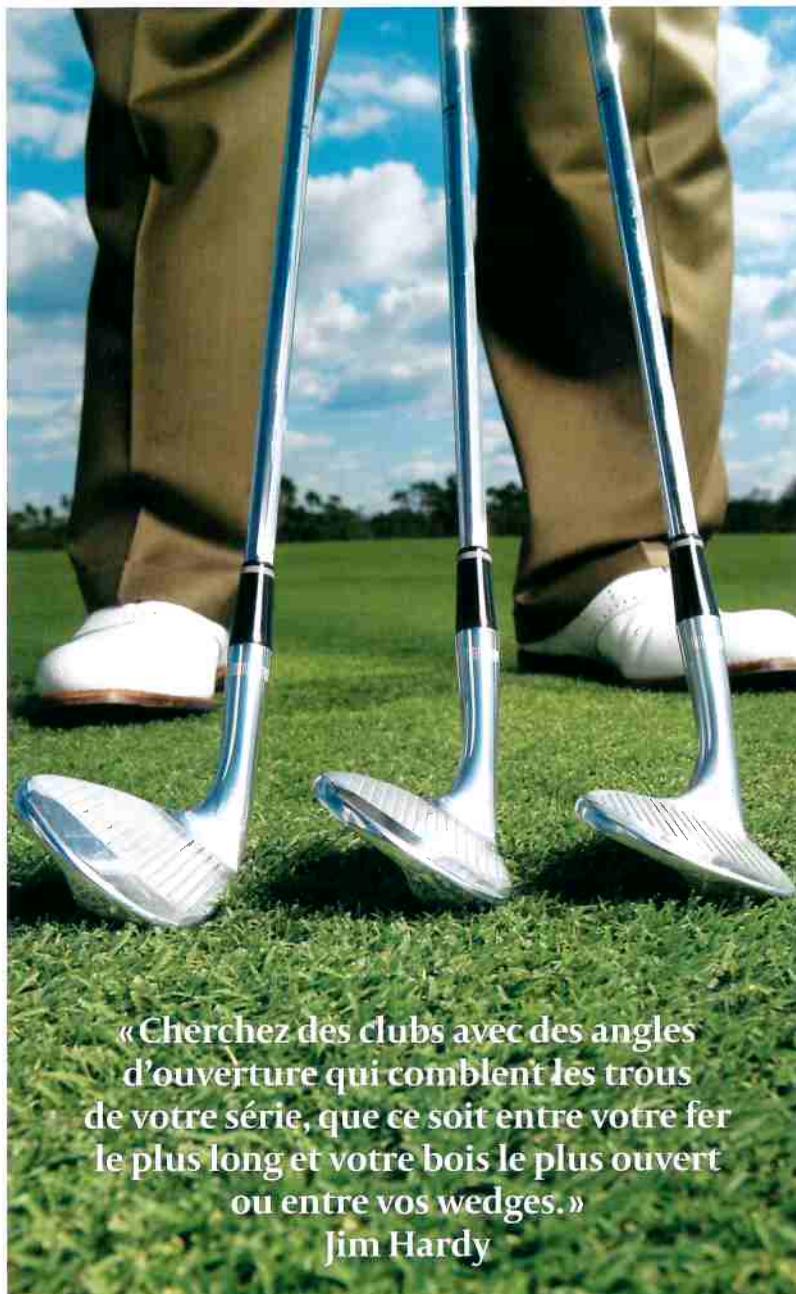
Allez seul dans votre magasin de golf et laissez le vendeur vous aider. De nombreux golfeurs finissent avec le mauvais équipement parce qu'ils ont préféré écouter un copain peu compétent.

#### FIXEZ DES LIMITES

Imposez-vous un budget pour éviter d'avoir des remords. Définissez une enveloppe globale plutôt qu'un prix pour chaque équipement. Cela vous donnera la liberté de dépenser plus pour une chose et moins pour une autre.

#### ESSAYEZ

Sortez les chaussures de leur boîte pour les essayer. Elles ne vous iront pas mieux sur le parcours. Optez plutôt pour une chaussure sportive et légère de type baskets si vous préférez la marche à la voiturette.



« Cherchez des clubs avec des angles d'ouverture qui comblent les trous de votre série, que ce soit entre votre fer le plus long et votre bois le plus ouvert ou entre vos wedges. »

Jim Hardy

#### TROUVEZ LA BONNE TENUE

Préférez les tissus synthétiques qui protègent de l'humidité et plissent moins. Optez plutôt pour des couleurs neutres que vous pourrez assortir sans avoir à réfléchir.

#### PAS TROP DE FERS

Le golfeur moyen a besoin de plus de clubs hybrides et de moins de fers longs. Le vendeur pourra vous conseiller sur une répartition de fers, de wedges et d'hybrides selon le parcours.

#### TESTEZ VOS LUNETTES

De bonnes lunettes de soleil ne doivent faire aucune distorsion lorsque vous regardez le sol à travers la partie inférieure des verres. N'hésitez pas à les essayer à l'extérieur pendant deux minutes avant de les choisir.

#### ÉQUIPEZ-VOUS

Vous ne prendrez pas plus de 30 minutes pour vous équiper avec des bois, des fers, un driver, des grips et des balles. La plupart des magasins disposent de simulateurs de lancer pour vous aider à choisir des clubs adaptés.

#### NE MENTEZ PAS

Soyez honnête sur votre distance, votre jeu et les clubs que vous préférez. Dire la vérité sur son jeu est le seul moyen de s'équiper avec le bon matériel.

**CONTRÔLEZ**

# Comment trouver le bon ensemble de clubs

Suivez ces règles et vous aurez toujours le club adapté à votre coup

## Sac du «Joueur»

Ce sac vous convient si vous portez à 155-175 mètres un fer 5 et à 230-250 mètres votre driver.

## Sac pour faible handicap

Ce sac vous convient si vous portez à 140-155 mètres un fer 5 et à 210-230 mètres votre driver.

## Sac pour handicap moyen

Ce sac est recommandé si vous portez à 136-145 mètres un fer 5 et à 200-215 mètres votre driver.

## Sac pour handicap élevé

Ce sac est recommandé si vous portez à 118-127 mètres un fer 5 et à 185-200 mètres votre driver.

### MANCHES

**Fers :** acier, flexibilité : *stiff flex*  
**Bois :** graphite, flexibilité : *stiff, extra stiff*

### CLUBS

**Fers :** fer de driving hybride, fer 4 à PW, Gap, SW, LW  
**Bois :** driver, bois 3 strong

### BALLE

Modèle multicouche, enveloppé uréthane (favorisant l'effet)

### MANCHES

**Fers :** acier, flexibilité : *stiff flex*  
**Bois :** graphite, flexibilité : *stiff flex*

### CLUBS

**Fers :** hybride, fer 4 à PW, Gap, SW, LW  
**Bois :** driver, bois 4

### BALLE

Modèle multicouche, enveloppe uréthane (favorisant la distance)

### MANCHES

**Fers :** graphite, flexibilité : *regular* ou *stiff*  
**Bois :** graphite, flexibilité : *regular* ou *stiff*

### CLUBS

**Fers :** hybride, fer 5 à PW, Gap, SW, LW  
**Bois :** driver, bois 3, 5 et 7

### BALLE

Performance 3 pièces (mélange distance/effet)

### MANCHES

**Fers :** graphite, flexibilité : *regular*  
**Bois :** graphite, flexibilité : *regular*

### CLUBS

**Fers :** trois hybrides, fer 6 à PW, Gap, SW, LW  
**Bois :** driver grande ouverture, bois 4

### BALLE

Faible compression favorisant la distance

### VOTRE CLUB CLÉ

#### Un bois 3 strong

Avec votre longueur, le driver n'est pas indispensable sur tous les tees, notamment sur les par 4 courts ou difficiles. Plus de fairway, donc plus de birdies.



### VOTRE CLUB CLÉ

#### Un lob wedge

Vous avez acquis de la longueur. Il est temps d'économiser les coups d'approche. Le L-wedge est le sauveur des bunkers profonds et du rough épais.



### VOTRE CLUB CLÉ

#### Le gap wedge

La maîtrise de ce club vous permettra de faire des pleins swings sur les coups délicats de 90 mètres ou moins.



### VOTRE CLUB CLÉ

#### Les hybrides

Laissez tomber les fers longs et tapez un de ces beaux coups dont les joueurs de haut niveau ont le secret. Polyvalent, l'hybride est également utile autour des greens.



« Essayez un hybride à la fois pour voir s'il vous va et ce qu'il peut vous apporter. »

*Ed Ibarguen*

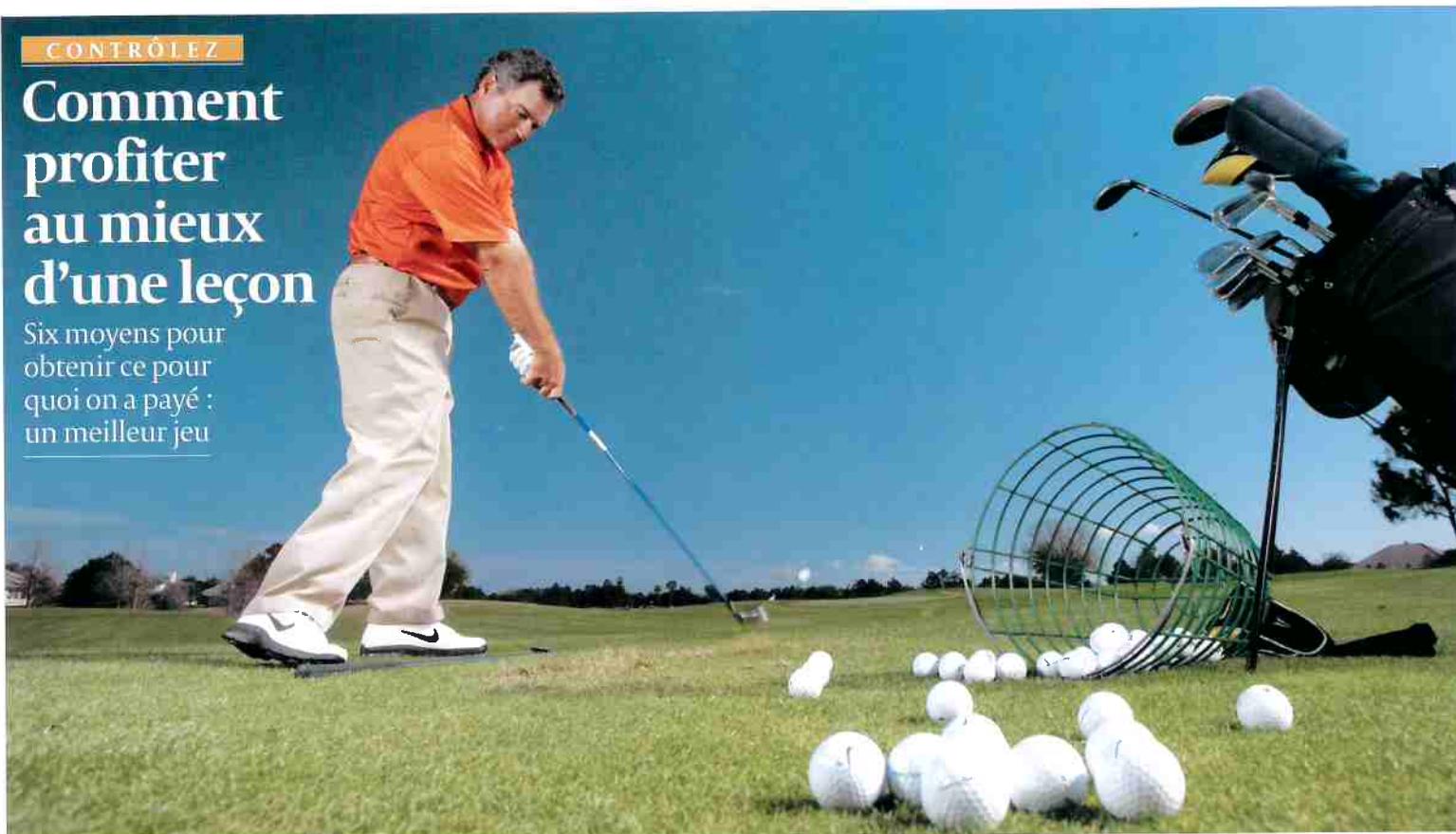
# COMMENT APPRENDRE

Vous pouvez le faire tout seul et mettre des années à progresser. Ou vous pouvez chercher un professeur qualifié et progresser bien plus vite que vous l'imaginiez.

CONTRÔLEZ

## Comment profiter au mieux d'une leçon

Six moyens pour obtenir ce pour quoi on a payé : un meilleur jeu



### LE TYPE DE COURS

Décidez si vous préférez une leçon sur le practice ou sur le parcours. Si vous cherchez à améliorer votre swing et gagner en puissance, le practice est l'idéal. Si vous souhaitez mieux gérer votre partie, le terrain est préférable.

### FIXEZ DES BUTS

Expliquez à votre professeur ce que vous cherchez à améliorer. Ne comptez pas perdre dix coups sur une partie après une seule leçon, ni réussir des drives de 275 mètres après avoir juste appris à tenir un club.

### TROUVEZ LE BON PRO

Renseignez-vous auprès de vos partenaires de golf. Allez voir les pros et demandez-leur de vous expliquer leur méthode d'enseignement, puis choisissez celui qui semble correspondre le mieux à vos besoins.

### FLASH-BACK

Débutez chaque séance de pratique par une révision complète. Commencez par les bases, puis refaites toute la dernière leçon. N'abandonnez pas les cours parce que vous n'y arrivez pas. Persévérez et vous serez récompensé.

### DÉTENDEZ-VOUS

Restez 15 minutes de plus après votre leçon sur le practice. Apprenez à vous détendre et à mettre en pratique ce que vous venez d'apprendre. Prenez aussi des notes et si votre pro enregistre les leçons, emportez la vidéo à la maison pour l'étudier.

### PAS DE PRÉCIPITATION

Que vous arriviez de la maison ou du bureau, ne vous garez pas en trombe sur le parking et ne vous ruez pas vers le practice. Arrivez calmement à votre leçon 15 minutes en avance et détendez-vous.

**Rick McCord**

**CONTRÔLEZ**

# Ce que vous devez corriger

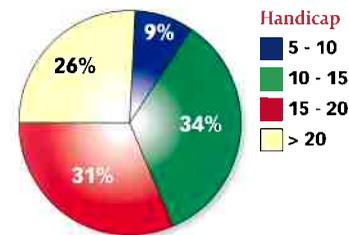
Pendant vos leçons, commencez par corriger vos défauts les plus courants. Souvent, ce sera le slice.

## Le problème

Le slice est un problème courant au golf. Un récent sondage auprès de nos 100 meilleurs professeurs donne pourtant espoir. Selon ce sondage, le problème du slice s'améliorerait, mais uniquement grâce au progrès du matériel. S'il est impossible d'évaluer l'effet de la technologie sur la précision, on peut dire que les golfeurs slicent moins, mais on est encore loin du coup droit plein centre sur le fairway. D'ailleurs, les coups partent autant à droite qu'à gauche, ce qui prouve que la première priorité est de corriger votre chemin de club.

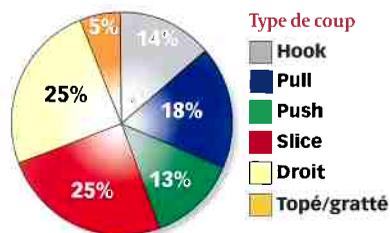
## Qui slice le plus ?

Aucun des golfeurs de faible handicap dans notre sondage n'a fait de slice. 90% des slices sont dus à des joueurs présentant un handicap égal ou supérieur à 10.



## Où partent les coups ?

Un bon 25% vont droit. Mais 43% partent à gauche, ou sont slicés. Des chemins de clubs à corriger !

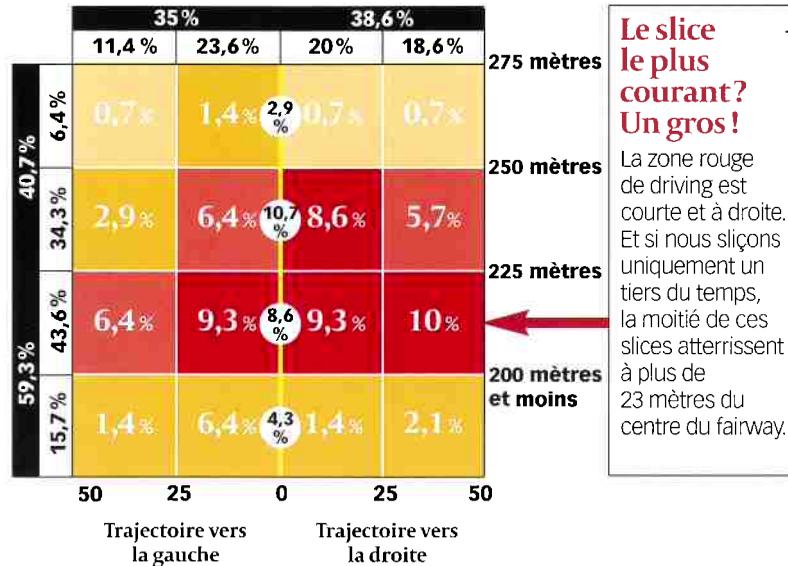


## L'expérience

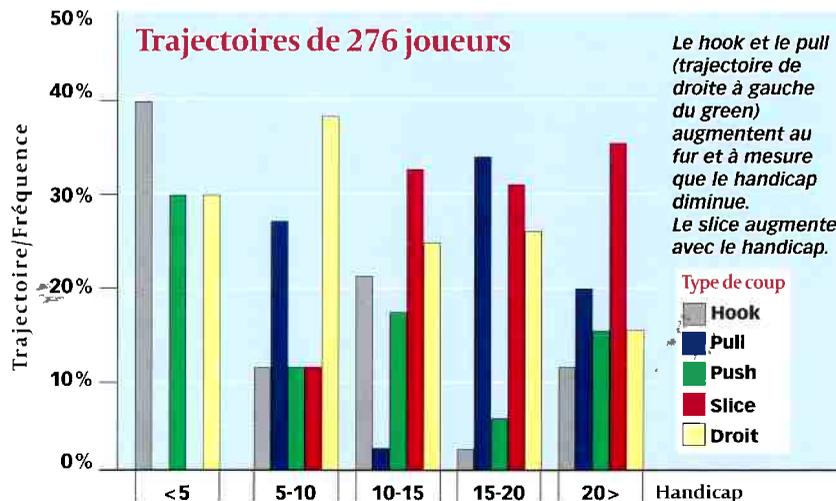
Nous avons demandé au starter de 69 départs gérés par Troon Golf ([www.troongolf.com](http://www.troongolf.com)) de nous indiquer les trajectoires d'un foursome qui s'est tenu le 2 septembre 2006.

## Résultats

Plus de 70% des 276 départs mesurés n'ont pas été droits, avec plus de 38% partant à droite. Un jour fastueux pour le slice !



**Le slice le plus courant ? Un gros !**  
La zone rouge de driving est courte et à droite. Et si nous slicons uniquement un tiers du temps, la moitié de ces slices atterrissent à plus de 23 mètres du centre du fairway.



**L'AVIS DES PROS**

## Quatre remèdes contre le slice

### Pointez votre face de club vers la cible

Collez un tee à un aimant et placez-le au centre de votre face de club, puis faites quelques swings lentement pour voir la direction de votre face de club pendant toutes les phases du swing.

**Jane Frost**

### Servez-vous de vos abdos

Améliorez la stabilité de votre centre. Cela vous aidera à garder une posture dynamique. Sinon, le torse et les bras prédomineront et feront traverser la ligne de jeu à votre tête de club.

**David Phillips**

### Allégez la pression

Tenez votre club avec une légère pression de grip. Vous avez peut-être vu le mouvement des joueurs de base-ball et la manière dont les avant-bras traversent. C'est cela que vous recherchez.

**Carol Preisinger**

### Tapez le sweet-spot plus souvent

Pour savoir comment taper la balle au centre de votre tête de club, collez de l'adhésif pour face de club (demandez à votre boutique pro) sur le sweet-spot et vérifiez la marque après chaque swing. En vous focalisant sur le point de contact plutôt que sur la forme du coup ou la distance, vous apprendrez à régler votre swing pour frapper pile au centre.

**Carl Welty**