

## CHAPITRE 10

# DÉFAUTS ET REMÈDES

Comment ne pas commettre deux fois la même erreur lorsque les mauvaises habitudes s'installent dans votre swing

**P**eu importe qui vous êtes, depuis combien de temps vous jouez ou votre handicap, vous aurez votre lot de mauvais coups dans chacune de vos parties. Le secret pour transformer une mauvaise partie en une bonne (et une bonne en une super) est de ne jamais taper deux fois de suite le même mauvais coup. Les ratés arrivant toujours par séries, vous pouvez arrêter une tendance négative avant qu'elle ne prenne son élan.

Savoir corriger instantanément son jeu sur le parcours est la marque d'un grand joueur. Certes, vous aurez besoin d'entraînement pour éradiquer totalement des défauts dans votre technique, mais un garrot fonctionnera parfaitement, ou tout du moins arrêtera l'hémorragie, le temps de la partie.

Dans ce chapitre, nos pros abordent les 12 défauts de swing les plus courants. Les remèdes sont simples, vous pouvez les utiliser au cours de la partie ou comme base d'une séance de practice consacrée à démêler vos nœuds. Une douzaine de défauts peuvent vous paraître beaucoup, mais ce n'est que la partie émergée de l'iceberg. Heureusement, l'élimination de juste la moitié de ces coups désastreux fera agréablement baisser le score.

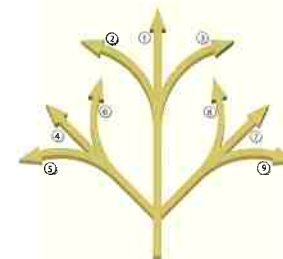
### LES 5 ENSEIGNEMENTS DE CE CHAPITRE

- Comment arrêter les erreurs de petit jeu, comme des **pitches topés** et des **chips grattés**
- Comment acquérir la sensation de la distance et éviter les trois coups de putting
- L'autodiagnostic de vos problèmes
- Comment rester sur votre chemin de club, trois moyens pour corriger votre **slice** et un pour corriger votre **hook**
- Comment arrêter de toper les drives et donner plus de puissance sur l'aire de départ

### VOTRE JEU

#### D'où vient la courbe de vos coups ?

Il existe neuf moyens d'approcher une balle de golf, d'où neuf trajectoires de balle différentes. Voici les combinaisons chemin/face qui les provoquent. Trouvez la vôtre, et vous saurez sur quoi travailler.



- 1 Droit** : Club et swing alignés, face droite
- 2 Hook** : Swing aligné, face fermée
- 3 Slice** : Swing aligné, face ouverte
- 4 Pull** : Extérieur-intérieur, face droite
- 5 Pull-hook** : Swing extérieur-intérieur, face fermée
- 6 Pull-slice** : Swing extérieur-intérieur, face ouverte
- 7 Push** : Intérieur-extérieur, face droite
- 8 Push-hook** : Swing intérieur-extérieur, face fermée
- 9 Push-slice** : Swing intérieur-extérieur, face ouverte

Un fade est un pull-slice contrôlé ; un draw est un push-hook contrôlé.

LEÇON

## Arrêtez de calotter vos pitches

Attaquez verticalement la balle

### Cause

La balle est bien trop en avant de votre stance, et votre poids trop en arrière.

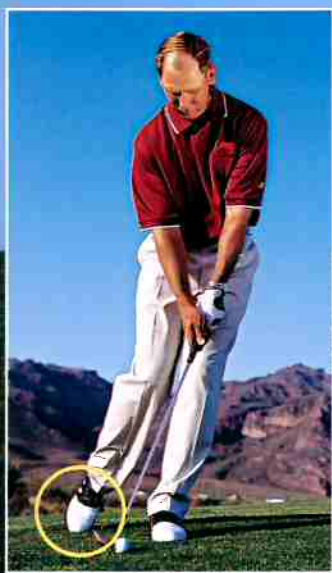
### Remède

Avec votre pitch, centrez la balle et écartez les pieds de 15 centimètres. Tout en mettant le poids sur l'avant et votre tête en avant de la balle, plaquez la pointe de votre chaussure droite dans le sol. Puis, au lieu de poser la semelle du club au sol, mettez-la à l'équateur de la balle (ci-dessous) et partez de là.

### Pourquoi

Le poids en avant permet l'attaque verticale. Une fois que vous aurez réalisé que ce coup descendant envoie la balle en l'air, vous arrêterez la cuiller. Vous compenserez naturellement le fait de démarrer au-dessus de la balle par une extension des bras et un coup descendant – une clé pour ne pas calotter.

Mike Malaska



Arrêtez de calotter les pitches en apprenant à utiliser ce coup.



**PETIT TRUC**  
Placez toujours la balle en arrière de votre stance sur les coups courts, pour bien taper la balle avant le sol.

**EXERCICE**

# Fin, les trois putts

Cet exercice vous aide à trouver l'insaisissable, en quelques minutes



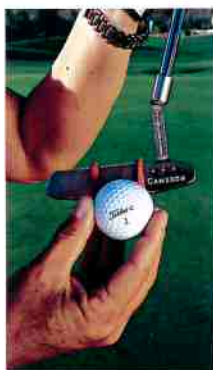
*Pouvez-vous le sentir? Putez, les yeux fermés, pour maîtriser le contrôle de la distance.*

## Face en premier

Avant tout, un bon putting demande de taper parfaitement la balle avec le centre de la face de votre putter. Taper plus en avant sur la pointe, ou en arrière sur le talon, réduit le transfert d'énergie, ce qui explique pourquoi votre balle dépassera le trou sur un coup et sera trop courte le coup suivant, avec pourtant la même frappe.

**Pour améliorer la régularité du contact**, glissez deux élastiques à gauche et à droite du point d'impact de votre putter. Avec les élastiques, vous saurez instantanément si vous avez raté le centre de la face. Vous entendrez un bruit sourd au lieu d'un bruit sec. Avec les putters, c'est plein centre, ou raté.

Lynn Marriott



*Tapez la balle sur le point d'impact pour contrôler la distance.*

### cause

Lorsque vous manquez du sens inné de la distance au putting. Certes, les yeux savent parfaitement envoyer des signaux au cerveau pour lui indiquer la portée que doit avoir votre coup pour une distance donnée, mais il ne suffit pas de croire en ses mirettes. Le contrôle de la distance est un art qui se maîtrise par la confiance en soi et en sa frappe.

### remède

Placez une balle à 3 mètres du trou et mettez votre gant dans la coupelle (pour assourdir le son). Étudiez le putt. Une fois que vous avez estimé la distance, tournez la tête à l'opposé de la cible et fermez les yeux. Tapez le putt, tout en continuant de regarder à l'opposé, jusqu'à ce que vous pensiez que la balle a fini sa course. Regardez alors, pour voir si votre estimation était bonne. Le but est d'arriver à rentrer le putt.

Intégrez cet exercice à votre routine d'entraînement (en variant à chaque fois distance et pente), et vous n'aurez plus à vous reposer sur une mécanique pour rentrer la balle à une certaine distance, mais sur le sens du toucher.

Ria Nilsson

**TEST**

# Je rate mes chips

Gratté ou calotté, voici quatre erreurs classiques du chipping et quatre moyens de les corriger

## 1 TROP DE POIGNET ?

Les bras et les épaules devraient monter et traverser d'un bloc. Trop d'effet de poignet, et vous grattez ou calottez.

### TEST

Faites un swing d'essai, traversez et restez en position ! Le poignet gauche devrait presque être droit, pas plié.

### Remède n° 1

Entraînez-vous en plaçant un crayon sous une montre au poignet gauche.



Cela vous aidera à garder les deux poignets fermes.

OUI!  
NON ?

## 2 POSITION DE LA BALLE ?

Votre balle est trop à gauche du stance, le club arrive en bas trop tôt, vous faisant gratter.

### TEST

Mettez-vous à l'adresse, puis reculez de 30 cm et faites votre swing. Si le club tape l'herbe avant l'endroit où était la balle, bingo !

### Remède n° 2

Facile. Il suffit de reculer la balle dans votre stance à l'endroit où le club a touché le sol, normalement au pied droit.

OUI!  
NON ?

## 3 GENOU DROIT VERROUILLÉ ?

Les jambes doivent être inactives. Verrouiller le genou droit vous fera lever la tête. Résultat ? Des balles calottées.

### TEST

Le soleil dans le dos, tapez quelques chips et regardez votre ombre. Si votre tête se soulève, vous raidissez certainement le genou.

### Remède n° 3

À gauche ! Votre poids devrait être en avant, alors mettez 75 % de votre poids sur la jambe gauche, et faites votre chip.

OUI!  
NON ?

## 4 LA BALLE PAR EN DESSOUS ?

Il est tentant de taper la balle à la cuiller. Mais voici une recette pour bien la frapper.

### TEST

Faites un swing d'essai et arrêtez-vous dans votre traversée. La tête de club est à 30 cm du sol. C'est trop, vous êtes au pays de la cuiller !

### Remède n° 4

Mettez une pièce à 2,5 cm devant la balle sur la ligne de jeu, et tapez la balle et la pièce d'un seul mouvement. Cela vous incitera à bien taper.

Rick Grayson

## LEÇON

### Ne partez plus à gauche

Maintenez l'inclinaison avant pour aller plus droit

#### Cause

Vous perdez votre « angle de puissance » que forment les parties supérieure et inférieure du corps au sommet de votre montée, la colonne vertébrale – moitié supérieure de l'angle – étant inclinée de 5 à 15 degrés à l'opposé de l'objectif. Le seul moyen de créer un angle de puissance est de monter le club au sommet, en gardant l'inclinaison dans les hanches depuis l'adresse.

#### Remède

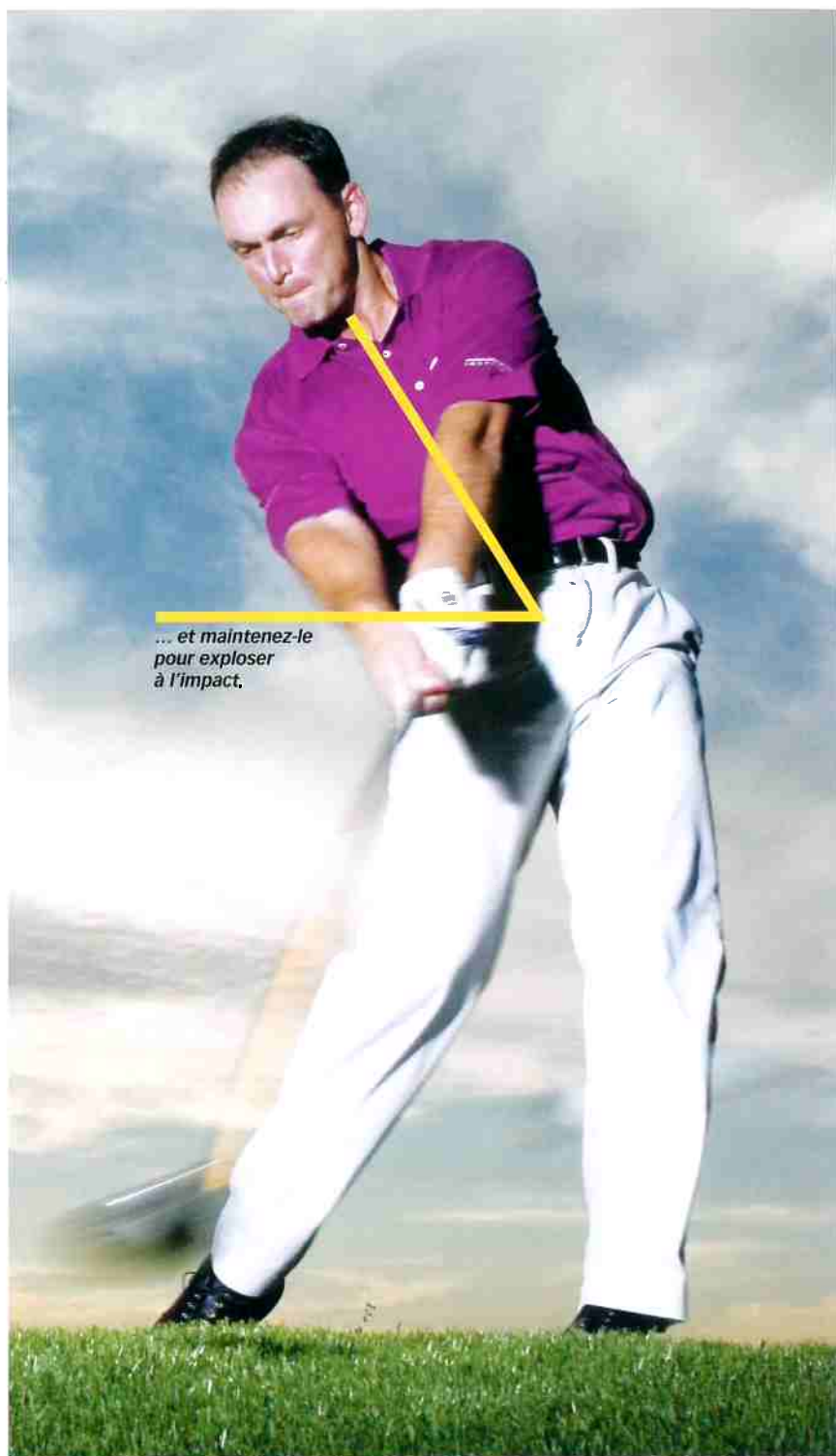
Donnez de la puissance à votre placement en vous penchant depuis les hanches, comme si vous tiriez la cage thoracique pour la rapprocher de la boucle de ceinture. Tenez la distance entre la dernière côte et la ligne de ceinture pendant le pivot et la montée. Il faut que la colonne s'incline à l'opposé de la cible, la tête étant derrière la balle et le poids sur la hanche gauche.

Comme premier mouvement de descente, faites une rotation de la hanche gauche vers la cible. Le bas du corps se sépare du haut et dirige la descente. Une réaction en chaîne devrait maintenant se produire de bas en haut : bas du corps, torse, bras. À vitesse maximale, le club devrait fouetter à l'impact.

#### Pourquoi

En ne modifiant pas l'angle de votre corps, vous êtes dans une posture stable au sommet de la montée et vous permettez un déclenchement correct de la descente en faisant pivoter les hanches, sans lancer le haut de votre corps. Inversement, pivoter brusquement avec les épaules en haut de la montée détruit l'angle de puissance. Vous avez faux si votre tête est à hauteur ou devant la balle, et les hanches aussi ouvertes que les épaules. Attendez-vous à des pulls, tops et slices.

**Dave Phillips**



**EXERCICE**

# Arrêtez de sortir du chemin de club

Faites ce test rapide pour remettre votre swing en piste

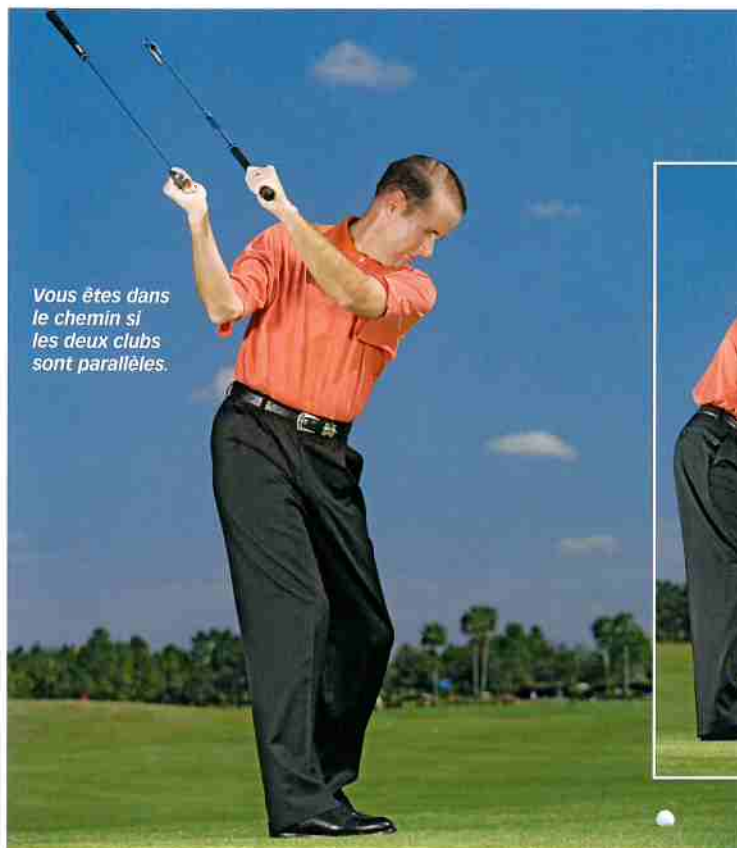
**cause**  
votre frappe est irrégulière parce que vous ne mettez pas votre club sur le bon chemin. Pour la plupart des joueurs, c'est une chose difficile à jauger.

**remède**  
prenez de la main gauche un fer moyen par son grip, et de la main droite un autre fer moyen par sa fixation de manche. Placez-vous normalement à l'adresse et mettez le grip du club de la main droite 15 centimètres derrière la tête de l'autre club (*photo la plus à droite*). Montez lentement les deux clubs, en essayant de maintenir cet écartement de 15 centimètres jusqu'au sommet.

Si les deux clubs semblent légers et sont toujours parallèles (utilisez un miroir ou demandez à un ami), vous avez trouvé le bon chemin.

**pourquoi**  
vous faites l'erreur courante de trop pivoter autour du dos (en dessous du chemin correct), plutôt qu'autour des épaules, la gravité vous fera ressentir la lourdeur de l'un ou des deux clubs derrière le dos.

**trad Redding**



**TEST**

# Pourquoi ne suis-je jamais sur le fairway?

Les trois causes courantes des départs erratiques, et les trois moyens de taper plein centre

**1 MON SWING EST-IL TROP FORT ?**  
Ne pivotez pas au point de sortir de vos chaussures. Cela vous déséquilibre et détruit votre swing.

**TEST**  
Restez en position de finish pendant 5 secondes. Si vous devez faire un pas, vous êtes déséquilibré.

**Remède n° 1**  
Placez-vous, puis pointez le pied gauche vers la cible. Cela favorise une montée plus courte, mieux contrôlée, d'où un meilleur équilibre.



**2 MES HANCHES GLISSENT-ELLES ?**  
Avec les clubs plus longs, il peut être tentant de glisser les hanches plutôt que de les pivoter dans la descente. Cela sort le club de son chemin.

**TEST**  
Faites une montée et arrêtez-vous au sommet. Si vous sentez la majorité de votre poids à droite du pied droit, vous faites glisser les hanches.

**Remède n° 2**  
Allez sur le practice et faites quelques drives, pieds joints. Il est impossible de faire glisser les hanches, vous ne pouvez que pivoter.



**3 MON MANCHE DE DRIVER EST-IL TROP LONG ?**  
Probablement. Plus de la moitié des golfeurs amateurs utilisent des manches trop longs pour eux.

**TEST**  
Un push-slice est le lot commun des drivers trop longs. Plus il est long, plus il est difficile d'être droit.

**Remède n° 3**  
Équipez-vous mieux. Entretenez, réduisez le manche de 1 ou 2 centimètres.  
**Rick Grayson**

## LEÇON

### Ne topez plus sur le tee

Transformez vos coups ratés en beaux drives

#### Cause

Il y a différentes manières de toper la balle. Voici les trois principales :

#### 1. Dropkick

Vous faites votre swing sur un chemin très vertical, intérieur-extérieur, et la semelle du club rebondit sur le sol, bien derrière la balle.

#### 2. À la limite de l'airshot

Vous vous relevez à l'impact, et la semelle de votre driver touche le haut de la balle. La balle est simplement projetée du tee.

#### 3. Calotté

Vous faites votre swing sur un chemin très vertical, extérieur-intérieur, ce qui provoque un coup oblique sur le haut de la balle et l'envoi courir sur le sol.

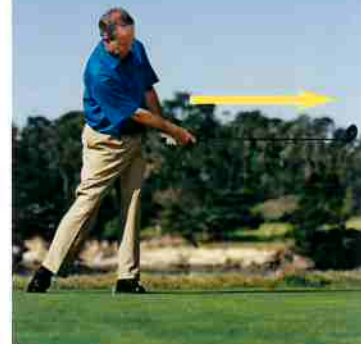
### Remède 1 : Dropkick

#### Chemin vertical et trop intérieur-extérieur

Un swing intérieur-extérieur peut être une bonne chose, car il favorise le draw. Mais, l'exagérer vous fait toper la balle. Sur la descente, efforcez-vous de toucher le quadrant intérieur inférieur de la balle, en tournant les mains pour que le club sorte de l'aire de frappe sur une ligne parallèle à votre ligne de jeu. Essayez de «jeter» la tête de club à la cible.



Lancez votre club le long de la ligne de jeu après l'impact.



MAUVAIS !

Pas de swing trop loin de l'intérieur.



**Remède 2 : À la limite de l'airshot**  
 Tous vous relevez à l'impact

Pour veiller à rester bas pendant la traversée, conservez les genoux pliés pendant tout le swing et gardez le talon gauche au sol aussi longtemps que possible. Ne « giflez » pas la balle, tentez de la traverser, l'épaule droite tournant sous le menton tout le long de l'aire de frappe. Vous n'avez pas besoin d'aider la balle à s'envoler, le club s'en chargera.



**Remède 3 : Calotté**  
 Chemin vertical et trop extérieur-intérieur

Pour empêcher l'épaule droite de tirer la tête de club le long de la ligne, mettez-vous à l'adresse avec l'épaule droite plus basse que la gauche, et pliez le coude droit pour qu'il soit plus près du torse que le gauche. Vous pivoterez correctement et garderez le mouvement des épaules sous contrôle, ce qui aidera votre club à rester sur le chemin.



**Laird Small**



*Gardez les genoux pliés pour éviter de vous relever.*



*Baissez l'épaule droite pour mieux garder le club sur le chemin.*



*Ne vous relevez pas, ni ne raidissez le genou droit.*



*Ne tirez pas les épaules par-dessus la balle.*

**AUTO-TEST**

**Je ne réussis pas mes sorties de bunker...**

Les quatre causes courantes du blues du bunker, et les quatre moyens de s'en sortir

**1 SUIS-JE TROP LOIN DERRIÈRE LA BALLE ?**

10, 13 ou 15 cm derrière la balle, c'est trop. Le club doit entrer dans le sable à environ 5 cm derrière la balle sur les bunkers en bord de green.



**TEST**

Dans le sable, tracez une ligne, perpendiculaire à la ligne de jeu, jusqu'à la balle. La distance de cette ligne au début du divot ne doit pas excéder 8 cm.

**REMÈDE n° 1**

Imaginez votre balle au centre d'un billet de banque. Le club doit entrer à l'arrière du billet et ressortir à l'avant, laissant ainsi un divot de la taille du billet.



**NON ? OUI !**

**2 MON TRANSFERT DE POIDS EST-IL MAUVAIS ?**

Un swing juste avec les bras, sans transfert de poids, décélère le club. L'horrible résultat : une balle coupée.

**TEST**

Swing ! Vérifiez vos pieds. Votre pied avant est-il plat en fin de mouvement ? Cela signifie que vous n'avez pas assez transféré le poids vers l'avant.

**REMÈDE n° 2**

Pour réussir un swing agressif de tout le corps, tapez des swings jusqu'à ce que vous aspergiez le green de sable.

**NON ? OUI !**

**3 TROP DE MAINS ?**

Dans un bunker de bord de green, il est tentant de donner un coup de poignet au lieu de faire une rotation complète. Mais, vous perdrez l'envol nécessaire pour la sortie.

**TEST**

Si vos coups arrivent à peine à se hisser par-dessus bord, blâmez vos mains.

**REMÈDE n° 3**

Attaquez le bunker d'un seul bras ! Pour vous inciter à faire un pivot complet arrière et traversant, prenez le club à moitié de grip de la main droite et tapez des coups d'un seul bras.

**Rick Grayson**

## EXERCICE

### Arrêtez le slice

Éradiquez les « bananes » pour de bon

#### EXERCICE 1 Calez-vous avant de commencer

Vérifiez votre position d'adresse dans un miroir. Si la main droite est en haut du grip (au lieu d'être sur le côté), vous êtes bon pour un slice. Laissez le bras droit pendre le long du corps, puis doucement remontez-le et reprenez votre grip (photo de droite).

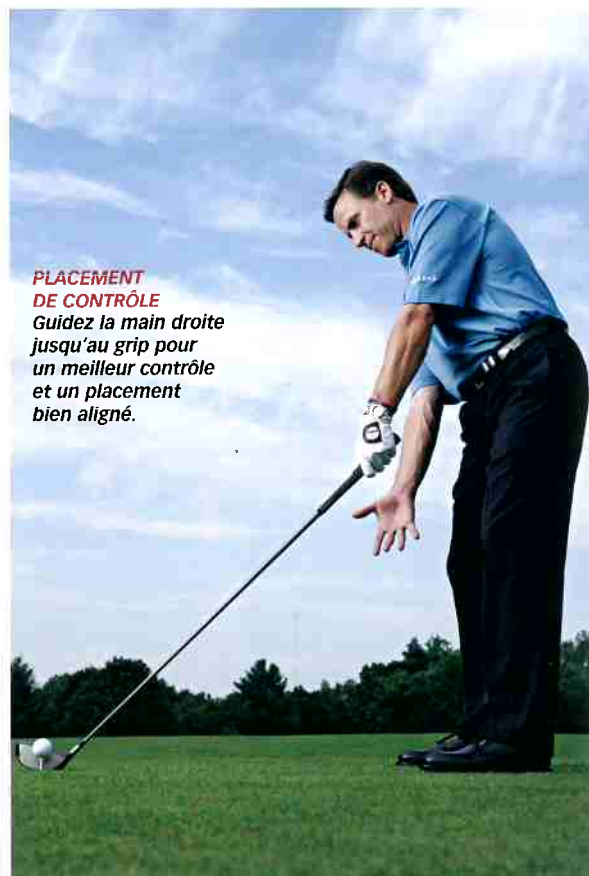
##### Pourquoi

Cet exercice favorise une prise en main plus forte de la main droite, et donc un meilleur contrôle de la tête de club, et met les épaules bien en face de votre ligne de jeu. Remarquez comme la position main droite en haut (à droite) force les épaules à s'ouvrir, préparant un slice.

Michael Breed



**PLACEMENT DE SLICE**  
Plus la main droite est en haut, plus vos épaules s'ouvriront (pointeront à gauche).



**PLACEMENT DE CONTRÔLE**  
Guidez la main droite jusqu'au grip pour un meilleur contrôle et un placement bien aligné.

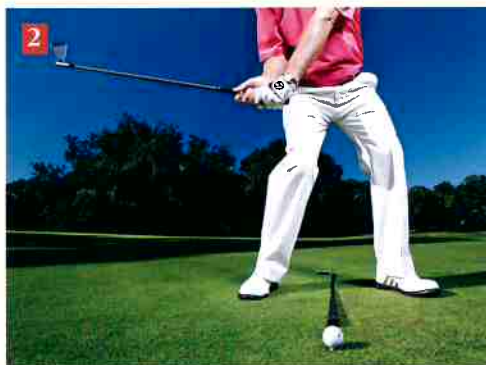
#### EXERCICE 2 Pensez au base-ball

(1) À l'adresse, mettez la balle au milieu de votre stance, puis toujours le pied droit en place, déplacez le pied gauche pour qu'il vienne contre le pied droit, (2) faites une montée complète, puis pendant la descente, remettez le pied gauche à sa position initiale, et (3) frappez, les deux pieds au sol.

##### Pourquoi

Ce swing vous force à commencer votre descente avec le bas du corps, établissant une séquence intérieur-extérieur (jambes, épaules, bras, mains et tête de club).

Darrell Kestner





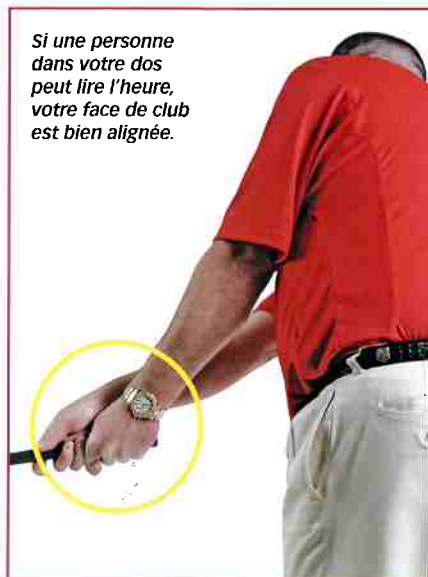
### Exercice 3 : Donnez l'heure

Réservez pour le practice les corrections de fond de votre swing et canalisez votre énergie sur ce remède d'urgence.

Au moment de la traversée, concentrez-vous sur l'alignement bien droit de la face de club. Si vous portez une montre au poignet gauche, essayez de faire lire l'heure à une personne imaginaire dans votre dos, immédiatement après l'impact. C'est un bon truc pour vous rappeler de tourner les avant-bras pendant toute l'aire de frappe afin d'éviter d'ouvrir la face de club. Visez une dizaine de mètres à droite de votre cible au cas où votre balle ferait un léger crochet.

À la fin de la partie, essayez de déterminer la cause réelle de votre slice. Sans aucun doute, un chemin de descente extérieur-intérieur. Cela demande plus qu'un pansement. Mais, le truc de la montre fonctionne et peut vraiment transformer un jour de mauvais drives en un score décent.

**Tom Stickney**



*Si une personne dans votre dos peut lire l'heure, votre face de club est bien alignée.*

*Tournez les avant-bras pendant l'impact.*



**PETIT TRUC**  
*Si vous continuez malgré tout à slicer, essayez un driver offset, qui donne plus de temps pour mettre la face droite.*

### EXERCICE

## Arrêtez le hook

Pensez au karatéka pour couper court à cet horrible coup

### Cause

À l'impact, votre face de club pointe à gauche de la cible et de votre chemin de swing.

### Solution

Imaginez pendant la descente que vous faites un coup de karaté sur une planche avec le bord de la main gauche. C'est cette image qui a aidé Billy Casper à contrôler son hook. En dirigeant avec le côté de la main gauche, vous retardez la rotation des avant-bras pour empêcher la pointe du club de passer le talon trop tôt. Donc, vous ne pouvez pas retourner la face.

### Pourquoi

Le dos de la main gauche reflète la position de votre face de club à l'impact, donc, si vous pouvez garder les articulations des doigts pointant à droite de la cible, votre face de club regardera dans cette direction. Si la face regarde à droite, il n'y a aucun moyen d'enrouler la balle à gauche.

**Martin Hall**

*Dirigez avec le côté gauche de la main gauche, comme vous le feriez avec un coup de karaté, pour redresser vos hooks.*



## EXERCICE

### Arrêtez de gratter vos fers

Tapez la balle, puis faites un pas

#### Cause

Votre tête de club touche le sol avant la balle.

#### Solution

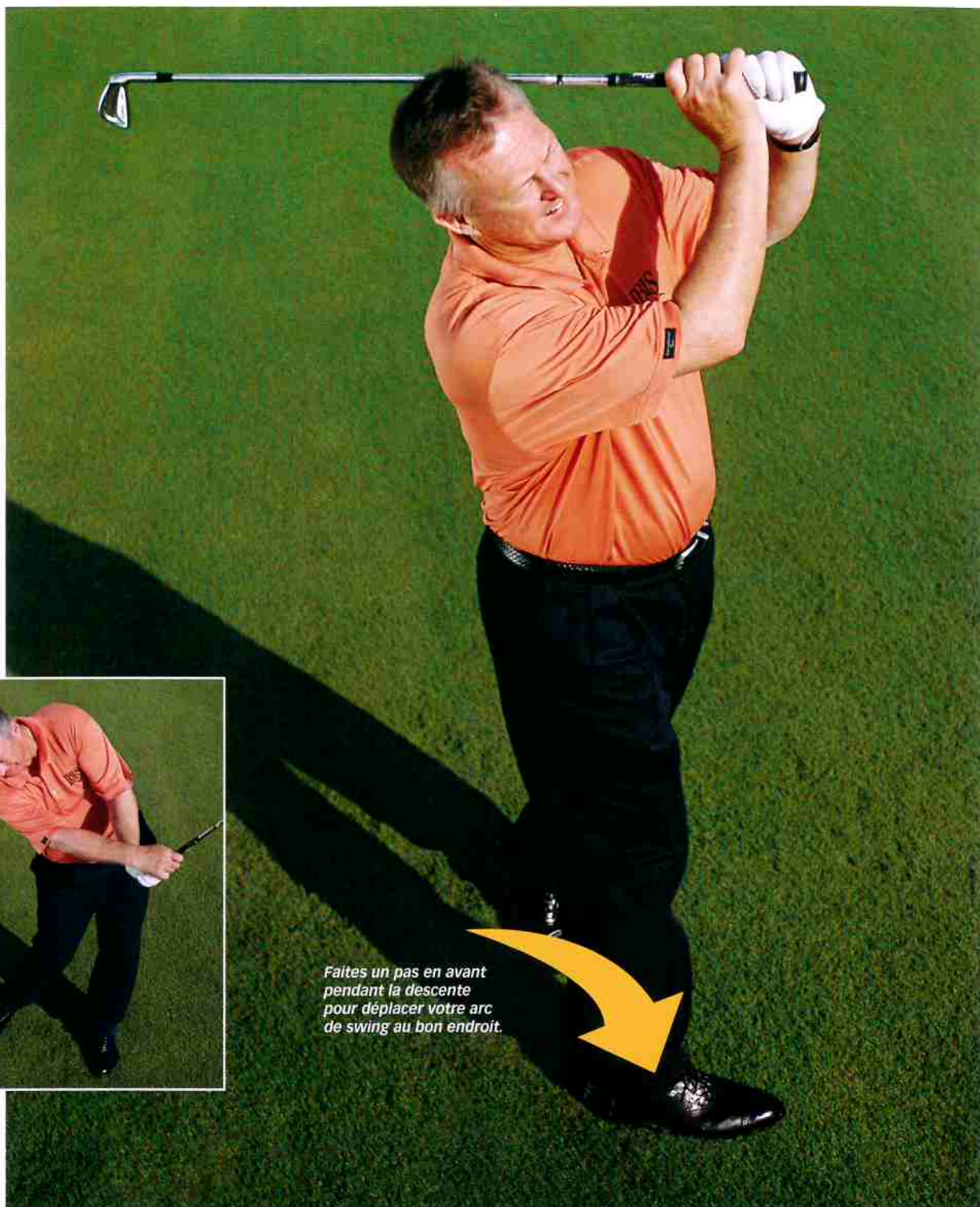
Essayez le « coup marché ». Placez-vous normalement avec un fer 5. Faites une montée complète, puis faites un pas vers votre cible avec le pied droit lorsque vous entamez votre descente (à droite), un mouvement rendu célèbre par Gary Player.

#### Pourquoi

En faisant ce pas, votre poids passera sur le pied avant. Cela déplacera le bas de votre arc de swing en avant, si bien que la tête de club tapera la balle avant de toucher le sol. Vous en aurez la preuve avec votre divot, qui commencera du côté cible de la balle.

#### Martin Hall

*Transférer le poids à droite place le bas de votre arc de swing derrière la balle.*



*Faites un pas en avant pendant la descente pour déplacer votre arc de swing au bon endroit.*



Imaginer un terrain de football américain\* vous aidera à contrôler la distance.

\* Un terrain de football américain mesure 100 yards de longueur, soit 91,44 mètres, et est divisé en 10 segments de 10 yards de large, soit 9,144 mètres.

LEÇON

## Arrêtez de rater vos wedges

Voici comment s'approcher tout près du drapeau depuis une distance gênante

**Cause**

Vous n'arrivez pas à estimer la portée nécessaire et l'amplitude de la montée.

**Solution**

Imaginez un terrain de football américain sur le fairway.

**Pourquoi**

Imaginez des lignes tous les 9-10 mètres, de la balle jusqu'au trou, et concentrez-vous sur la distance exacte. Si le drapeau est devant, essayez de faire atterrir la balle sur la frange avant du green. S'il est au fond du green, essayez de faire tomber la balle en milieu de green. La distance de vol déterminée, vous contrôlerez la distance avec l'amplitude de votre montée.

**Carol Preisinger**



Placez-vous ouvert, par rapport à votre ligne de jeu, sur les coups de wedge, pour mieux pivoter.

EXERCICE

## Arrêtez de gratter vos chips

Si vous en avez assez de gratter le club, essayez les yeux bandés

**Cause**

Vous baissez la tête à l'impact.

**Solution**

Mettez-vous à l'adresse avec votre club de chipping. Gardez le menton aussi haut que possible et tendez les bras en bas vers la balle.

- Nouez une écharpe autour de vos yeux. Repositionnez le club derrière la balle et remettez-vous à l'adresse. (Vous aurez peut-être à jeter un coup d'œil furtif).
- Faites votre chip, en gardant bien hauts la tête et le haut du corps.
- Retirez le bandeau. Je parie que la balle est plus près du trou que d'habitude.

**Pourquoi**

Le bandeau élimine «l'impulsion de frappe» qui vous fait trop focaliser sur la balle et baisser votre menton dans un effort de la faire s'envoler.

**Rick Barry**

