

L'INTÉRÊT DE LA ROUTINE

Le golf est un jeu de balle stationnaire, ce qui vous donne le temps d'adopter une routine de préparation avant chaque coup.

La valeur des répétitions

Développez une routine répétitive de préparation avant chaque coup. Cela favorise la répétition des mouvements lors du swing lui-même. Apprenez à procéder de la même manière au practice que sur le parcours, et apprenez également à procéder sur le parcours comme vous le faites en compétition.

L'alignement

À titre d'exemple, habituez-vous à laisser votre sac et vos clubs à la même place, à droite de la balle. Alignez-vous de la même manière au practice et en compétition. Marchez vers la balle sur le côté ou, mieux encore, approchez-vous par derrière et alignez-vous depuis cet endroit, en visant éventuellement un repère situé devant la balle.

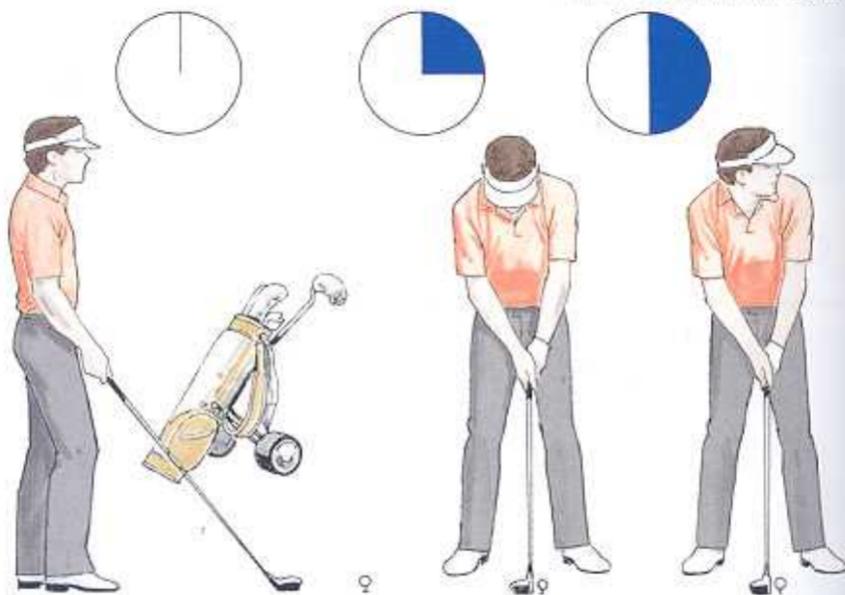
Répétez cette procédure à maintes reprises, et ne soyez pas tenté de la modifier quand vous pensez que le coup à jouer est particulièrement difficile ou important.

Lever les yeux

Apprenez également à lever les yeux vers l'objectif le même nombre de fois. Il arrive souvent qu'on arrive au practice, qu'on place une balle sur le sol, et qu'on regarde une fois l'objectif avant de frapper. Ensuite, sur le parcours, on adopte une démarche bien différente, en levant les yeux plusieurs fois avant la frappe. En compétition, on peut même modifier encore cette préparation, en agitant les pieds ou en changeant de place, ce qui risque de conduire à l'indécision.

La posture

Adoptez systématiquement votre posture de la même manière, les mains se plaçant sur le club de la même façon, d'abord la main gauche,



Les bons joueurs respectent scrupuleusement la même routine de préparation avant

chaque coup. On pourrait presque régler un chronomètre en les regardant. Faites la même chose...

Prenez votre position, en plaçant toujours les pieds et les mains de la même manière...

Lever les yeux le même nombre de fois et conservez le même nombre de waggles...

puis la main droite, et ainsi de suite. Apprenez à ne pas vous agiter inutilement, mais à adopter votre grip en deux mouvements.

Les waggles et les mouvements du club

Lorsque vous adressez la balle, répétez systématiquement le même nombre de waggles ou de petits mouvements du club. Ne commencez pas subitement à déplacer le club vers l'arrière une demi-douzaine de fois en compétition, si vous ne le faites pas à l'entraînement. Conservez une routine aussi fixe que possible avant l'exécution du coup.

Observer la balle

Apprenez ensuite à observer attentivement la balle à l'impact et à terminer chaque swing par un accompagnement parfaitement équilibré, en tenant bien cette position quatre secondes. Même lorsque vous baissez les bras, gardez les jambes bien stables jusqu'à ce que la balle s'arrête. Observez la balle



N'oubliez pas de garder les yeux fixés sur la balle jusqu'à l'impact...

Et terminez par un bon finish...

jusqu'à la fin de son vol et de son rouler, sans perdre l'équilibre ni vous en éloigner.

Si vous regardez les bons golfeurs, vous constaterez qu'ils procèdent presque systématiquement de la même manière pour jouer chaque balle. On pourrait presque régler un chronomètre en fonction de leurs habitudes. En revanche, les joueurs moyens changent souvent leurs habitudes et ont tendance à laisser leur routine leur échapper pendant les compétitions. Dès qu'ils se sentent nerveux, ils ont tendance à ralentir leur préparation et, au contraire, à accélérer leur swing.

La routine au petit jeu

La routine ne doit certainement pas disparaître sur le petit jeu. Il faut conserver des habitudes bien précises au putting également. Lisez systématiquement le green de la même manière, effectuez le même nombre de swings de préparation, gardez la tête immobile et cherchez un mouvement répétitif sur tous les putts.

Lorsque vous devez subitement jouer un putt très important, ne pensez pas qu'il est nécessaire d'effectuer deux ou trois swings de préparation. Cela ne vous apporterait rien de plus. Quelle que soit l'importance du putt, procédez comme à votre habitude.

Le finish

N'oubliez pas que vous pouvez – et que vous devez – tenir la position de finish. Vous n'avez pas à courir derrière la balle ni à vous précipiter pour la ramasser en vue du coup suivant. Sur ce point, le golf est très différent d'autres sports de balle comme le squash, le football et le tennis, par exemple.

Apprenez à reproduire le swing et toute la routine de préparation, depuis l'instant où vous approchez de la balle jusqu'à la fin de l'accompagnement du mouvement. Vous aurez ainsi plus de chance d'obtenir un swing fiable.

IMPORTANT

ADOPTÉZ UNE
ROUTINE ET N'EN
CHANGEZ PAS