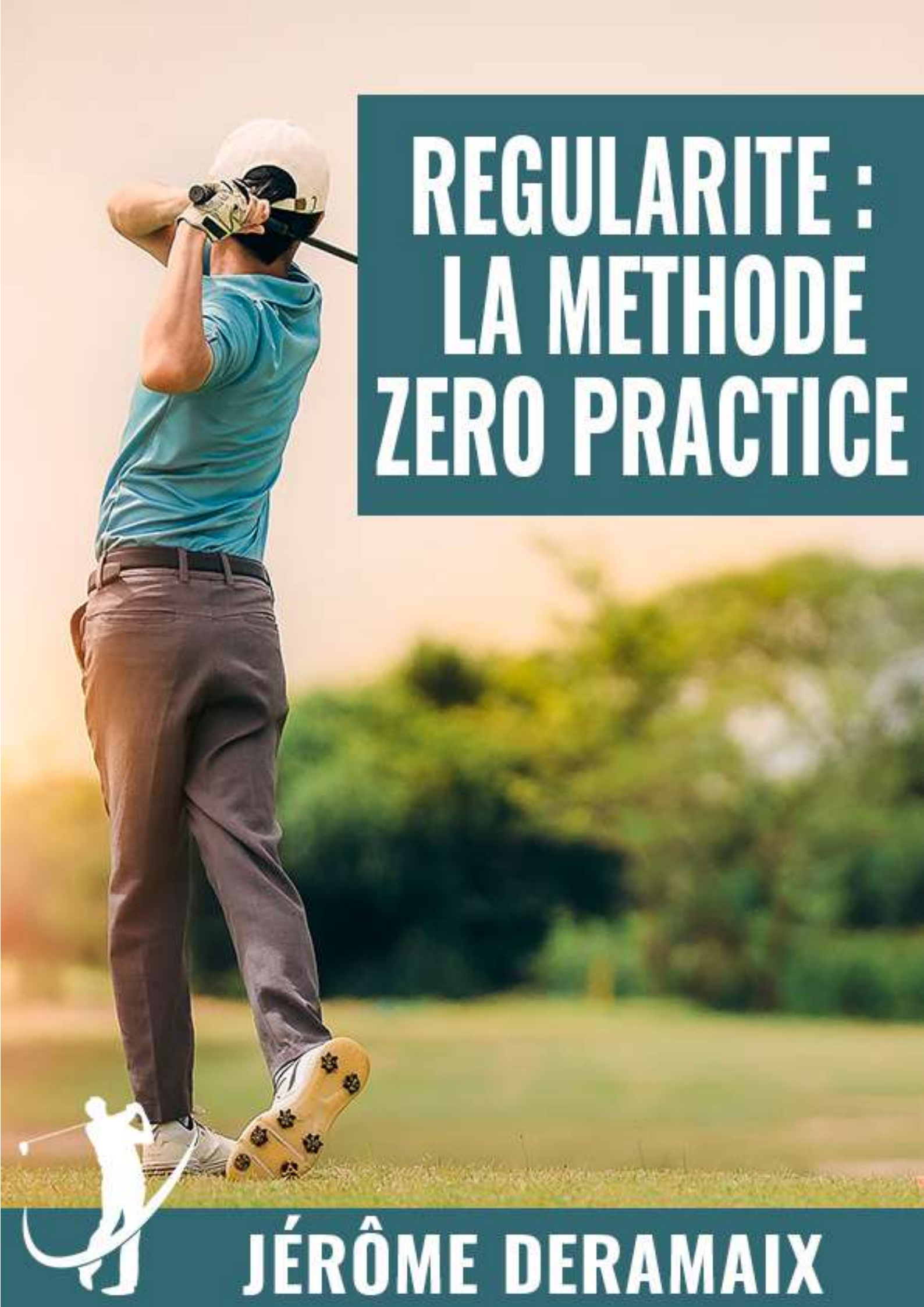


A photograph of a male golfer in mid-swing, wearing a light blue polo shirt, grey trousers, a white cap, and golf shoes. He is standing on a grassy field with trees in the background. The image is used as a background for the book cover.

REGULARITE : LA METHODE ZERO PRACTICE



JÉRÔME DERAMAIX

Table des matières

Introduction	4
Ce que les interférences ne sont pas	6
Le matériel	6
Les leçons.....	6
Le practice.	7
Les 3 sources d'interférence	8
Le club	8
Le lie	8
Vous	9
Les pensées parasites	10
La surestimation et la sous-estimation de soi	12
Se surestimer	12
Le réalisme positif.....	13
Les interférences émotionnelles	14
Les interférences liées au setup	16
Les interférences physiques invisibles	18
La glycémie	18
L'hydratation.....	18
Et vous pouvez le faire dès maintenant !	19
Les interférences liées au lie et aux situations difficiles.....	20
La balle en montée	20
La balle en descente	20
La balle plus haute que les pieds	21
La balle plus basse que les pieds	21
Le rough	22
Ce que ces situations ont en commun.....	22
La routine : le bouclier contre les interférences	24
Pourquoi ça fonctionne ?.....	24
La routine pré-shot.....	24
La routine post-shot.....	25
Mise en application	25

La stratégie de parcours comme outil anti-interférence.....	27
Jouer à 80%	27
Préparer chaque trou	27
Quand ça déraile.....	28
Mise en application	28
Créer une ancre pour reprendre pied	29
Qu'est-ce qu'une ancre ?.....	29
Comment construire votre ancre	29
Comment l'utiliser sur le parcours	30
Mise en application	30
Conclusion	31
Ce que vous pouvez faire dès votre prochaine partie.....	31
Pour aller plus loin	32

Introduction

Vous connaissez cette sensation.

Vous arrivez sur le parcours, vous vous êtes échauffé, vous vous sentez bien.

Et puis quelque chose cloche.

Un coup part à gauche sans raison. Vous ratez un putt que vous auriez rentré les yeux fermés au practice. Vous forcez sur un par 5 et vous finissez dans les arbres.

Pourtant, vous jouez au golf depuis des années. Vous connaissez votre swing. Vous savez ce qu'il faut faire.

Alors pourquoi ça ne sort pas ?

J'ai demandé aux membres d'Idée Golf quelles difficultés ils rencontraient avec leur régularité sur le parcours.

J'ai reçu beaucoup de réponses différentes mais deux témoignages différents ont retenu mon attention.

Tout d'abord Jean-Christophe, index 9.8 : "Lorsque je rate un coup, j'enchaîne les mauvais. Je me dis que je suis nul. Je n'ai plus envie."

Mais aussi Philippe (index 11,8) qui me dit : « Au bout d'une dizaine de trous je perds ma fluidité pendant 2 à 3 trous puis cela revient »

Deux golfeurs expérimentés. Deux problèmes très différents en apparence. Et pourtant, la même cause profonde.

La réponse tient dans une formule simple :

$$p = \mathcal{P} - i$$

p : c'est votre performance réelle, le score du jour

$\mathcal{P}$: c'est votre potentiel

i : ce sont les interférences qui se mettent entre votre potentiel et votre score

Le problème sur le parcours, ce n'est jamais votre potentiel.

Déjà, arrivé sur le parcours, vous ne pouvez pas le changer. Vous n'allez pas refaire votre swing entre le practice et le départ du 1 .

De plus, bien souvent, la plupart des golfeurs ont largement de quoi jouer bien mieux qu'ils ne le font.

Le vrai problème, ce sont les interférences. Ces petites et grandes choses qui empêchent votre vrai niveau de s'exprimer.

Certaines sont mentales.

Certaines sont émotionnelles.

Certaines sont physiques.

Et certaines sont tout simplement techniques, liées à la situation du moment sur le parcours.

Dans cet ebook, nous allons les mettre en lumière une par une.

Pas pour vous donner une leçon de swing de plus, mais pour vous aider à comprendre pourquoi votre potentiel ne s'exprime pas, et comment lever les obstacles qui le retiennent.

Sans prendre une seule leçon supplémentaire.

Partie 1 :

Comprendre les interférences

Ce que les interférences ne sont pas

Quand un golfeur joue mal, il pense généralement à trois solutions.

Trois réflexes quasi universels.

Et les trois passent à côté du vrai problème.

Le matériel

C'est le réflexe numéro un. Le driver qui ne pardonne pas. Les fers qui sont vieux. Le putter qui "ne rentre rien".

Les marques de golf ont construit des empires là-dessus.

Est-ce que du bon matériel aide ? Un peu, oui.

Avoir les club de Rory McIlroy ne suffit pas à jouer comme Rory McIlroy.

Au contraire : si vous aviez ses clubs en mains, je suis prêt à parier que vous taperiez un des pires coups de votre vie.

Ils sont un *shaft* plus dur et une tolérance bien moins grande. Vous pourriez même vous faire mal !

Les clubs modernes gommement légèrement les défauts de frappe. Mais ils ne les effacent pas.

Et au bout de quelques semaines avec le nouveau driver flambant neuf, vous retrouvez exactement les mêmes résultats qu'avant.

Parce que le problème n'était pas dans le club.

Les leçons.

Prendre un cours avec un bon pro, c'est utile. Ça affine la technique. Ça rend le swing plus précis.

Pour reprendre la formule $p = \frac{1}{2} \rho v^2$, ça augmente votre potentiel.

Mais attention !

Déjà, plus précis ne veut pas dire plus régulier.

Ce sont deux choses très différentes.

Un swing techniquement amélioré, sans travailler ce dont nous allons parler dans cet ebook, reprend ses anciennes habitudes en quelques semaines.

Le pro vous a donné un outil, mais si vous n'avez pas réduit ce qui interfère, cet outil ne changera pas grand-chose sur le parcours.

D'autre part, c'est un processus long et difficile.

Et on le sait tous : avant de progresser, on régresse souvent.

Quand on sort d'un cours avec le pro, on a l'impression d'avoir appris quelque chose de nouveau et au parcours suivant, c'est la cata.

Le swing est totalement déréglé et on joue encore plus mal qu'avant.

Le practice.

Plus de balles, plus de progrès ? Pas si simple.

Pour ancrer un geste, il faut environ trois fois trente répétitions. Donc environ 4 à 5 seaux de balles.

Et si vous jouez 95, vous jouez déjà 60 coups hors putting par partie. Une fois par semaine pendant un an, cela fait trois mille swings par an.

Vous travaillez déjà chaque club bien au-delà du seuil nécessaire pour créer une habitude motrice.

Si vous vous entraînez 20 minutes par jour¹, vous allez facilement ancrer ce nouveau swing...

Mais si le swing est déjà ancré... pourquoi est-il irrégulier ?

C'est là que tout devient intéressant.

¹ Voir l'ebook Golf 20 Minutes où cette stratégie est analysée et décomposée pour vous faire progresser en 20 minutes par jour

Les 3 sources d'interférence

Voilà ce que beaucoup de golfeurs ignorent et que votre pro ne vous a probablement jamais dit clairement.

Votre swing est régulier.

Oui, vraiment.

Quand on filme des golfeurs loisir et qu'on superpose leurs swings coup après coup, on s'aperçoit que le mouvement est pratiquement identique d'une frappe à l'autre.

Le corps ne crée pas cinquante habitudes différentes pour faire la même chose. Il en crée une seule.

Ce n'est pas forcément beau. Pas forcément efficace. Mais c'est régulier.

Ce qui change d'un coup à l'autre, ce ne sont donc pas vos mouvements.

Ce sont trois éléments extérieurs à votre swing.

Le club

Vous changez de club, vous changez de donne.

La distance entre vos mains et le sol n'est pas la même. L'angle du shaft non plus. Le plan de swing change subtilement d'un club à l'autre.

C'est normal, c'est prévu.

Mais beaucoup de golfeurs l'oublient. Ils appliquent le même geste à tous leurs clubs et s'étonnent d'avoir des résultats différents.

Ca crée des différences à peine visibles mais qui, quand elles s'ajoutent à celles que nous allons voir, peuvent rendre le résultat très différent.

Le lie

Balle en montée, en descente, balle haute, balle basse par rapport aux pieds.

Chaque situation modifie mécaniquement la trajectoire de la balle.

Pas parce que votre swing est mauvais.

Parce que le terrain impose des contraintes physiques réelles.

La bonne nouvelle : ces contraintes sont prévisibles. On peut les anticiper, adapter son setup, et réduire considérablement cette source d'interférence.

Nous y reviendrons en détail dans la Partie 3.

Vous

C'est le troisième facteur.

Et de loin le plus sous-estimé.

Ce n'est pas votre swing qui change selon les situations. C'est la façon dont vous pensez.

Et cette façon de penser déclenche des réponses physiques dans votre corps, qui modifient votre swing.

Un trou long devant vous ? Vous voulez forcer. Overswing, mains crispées, contact raté.

De l'eau à droite ? Vous voulez éviter. Rotation bloquée, coup retenu, balle qui part à droite. Précisément là où vous ne vouliez pas aller.

Un coup raté ? Vous vous précipitez vers le suivant. Vous ne regardez plus votre lie, votre setup devient approximatif. Et vous ratez le suivant aussi.

Dans tous ces cas, c'est bien vous, votre tête, vos émotions, vos intentions, qui générez l'interférence.

C'est ce troisième facteur qui fera l'objet de la majeure partie de cet ebook.

Parce que c'est celui que la plupart des golfeurs ignorent complètement.

Et c'est aussi, paradoxalement, celui sur lequel vous avez le plus de prise.

Partie 2 :

Les interférences mentales

Les pensées parasites

Voici une expérience simple qui a été réalisée

On donne 100 trombones à un golfeur qui part pour 18 trous. La règle est simple : à chaque pensée négative, il en transfère un de sa poche droite à sa poche gauche.

Au bout de combien de trous en moyenne a-t-il transféré tout son stock ?

Sept trous.

100 pensées négatives en sept trous.

Si on extrapole, c'est plus de 250 sur un parcours complet.

250 fois où le cerveau envoie un signal de doute, de peur ou de découragement.

250 fois où le corps reçoit une information qui va modifier ce qu'il est en train de faire.

Parce qu'une pensée n'est pas un événement neutre. Elle déclenche une réponse physiologique et physique. Et sur un parcours de golf, cette réponse physique, c'est votre swing qui en paie le prix.

Prenons quelques situations concrètes :

Un trou long

Vous regardez la carte, vous voyez 480 mètres.

Quelque chose se met en route dans votre tête : il faut taper fort. Cette pensée suffit. Avant même d'avoir sorti le club, vous avez décidé de forcer.

Résultat : overswing, mains crispées, contact approximatif.

Vous avez tapé plus fort, et la balle est allée moins loin.

L'obstacle d'eau à droite.

Vous voulez l'éviter.

Votre corps traduit cette intention en retenant le coup, en bloquant la rotation. La balle part à droite. Précisément là où vous ne vouliez pas aller.

Le coup raté.

Vous êtes en colère, vous voulez passer à autre chose.

Vous ne regardez pas votre lie, vous ne vérifiez pas votre setup. Vous frappez trop vite et vous ratez le suivant aussi.

La faute n'est pas technique. Elle est mentale.

Penser négativement ne suffit pas à mal jouer.

Mais c'est suffisant pour créer les conditions du mauvais coup.

Vous pouvez avoir le meilleur matériel du monde, avoir travaillé votre technique pendant des années : si, au moment de frapper, votre tête envoie un signal de doute ou de peur, votre corps le reçoit.

Et il répond en conséquence.

La surestimation et la sous-estimation de soi

Il y a deux façons de se tromper sur soi-même.

Et les deux coûtent des coups.

Se surestimer

C'est vouloir faire un coup que vous n'êtes objectivement pas en mesure de réussir dans les conditions du moment.

L'exemple le plus fréquent : le fer 7 à 120 mètres.

Vous l'avez fait une fois. Avec le vent dans le dos, en descente légère, un jour de grâce. Cette distance est gravée dans votre mémoire comme une référence.

Alors quand vous vous retrouvez à 120 mètres du drapeau, vous sortez le fer 7.

Sauf que votre moyenne réelle au fer 7, c'est 105 mètres. Et que 80% de vos coups avec ce club restent en dessous de 115 mètres.

Mais ce n'est pas tout.

En voulant taper 120 mètres avec un club avec lequel vous savez, en votre for intérieur, que vous allez faire 105, vous forcez.

Overswing, mains crispées, contact raté.

Vous augmentez non seulement les chances de ne pas atteindre la bonne distance, mais aussi le risque de rater complètement le coup.

La solution est simple et contre-intuitive : **Prenez un club de plus.**

Frappez à 80% de votre puissance en vous concentrant sur le contact. Vous avez soudainement 80% de chances de mettre la balle à 120 mètres.

Ce n'est pas la même statistique.

Se sous-estimer

C'est l'autre piège : Le discours intérieur défaitiste.

Les "je suis nul au driver". Les "je rate toujours mes sorties de rough".

Ces pensées ne sont pas anodines. Elles programment une attente négative.

Et le corps fait ce qu'on lui demande : il confirme la prophétie.

Michael Jordan avait raté dix lancers-francs consécutifs lors d'un match. Chose qui ne lui était jamais arrivée.

La réaction ordinaire aurait été de se défausser, de passer la balle à quelqu'un d'autre.

Sa réaction à lui : "Je n'ai jamais raté dix lancers-francs à la suite. Statistiquement, je ne peux que rentrer le prochain. Donnez-moi la balle."

La prochaine fois que vous ratez deux putts d'un mètre consécutifs, quelle est votre réaction ?

Le réalisme positif

L'idéal n'est ni l'excès de confiance ni le défaitisme.

C'est savoir précisément ce que vous êtes capable de faire, dans les conditions du moment, et jouer en conséquence.

Pas moins. Pas plus.

C'est ce qu'on appelle le réalisme positif.

Et c'est une des armes les plus puissantes contre les interférences.

Les interférences émotionnelles

Les émotions sont les interférences les plus puissantes.

Et aussi les plus difficiles à identifier, parce qu'elles s'installent sans qu'on les invite.

La colère après un coup raté. L'anxiété avant un trou difficile. La déconcentration après un birdie inattendu. Le découragement quand la carte commence à dérapier.

Chacune de ces émotions modifie votre état physique.

Votre respiration change.

Vos muscles se contractent différemment.

Votre attention se déplace.

Ce qui est particulièrement pervers avec les émotions, c'est leur effet en cascade.

Jean-Christophe, que vous avez rencontré en introduction, le décrit parfaitement :

"Lorsque je rate un coup, j'enchaîne les mauvais. Je me dis que je suis nul. Je n'ai plus envie."

Un coup raté génère de la frustration. La frustration précipite le coup suivant. Le coup suivant est raté lui aussi. La frustration augmente. Et ainsi de suite, jusqu'à ce que le parcours devienne une accumulation de mauvaises décisions prises dans un mauvais état d'esprit.

A la fin, on se demande ce qu'on fait encore sur un parcours de golf.

Ce mécanisme a un nom : la spirale négative.

Et la plupart des golfeurs y entrent sans même s'en rendre compte.

Regardez ce que font les meilleurs joueurs du monde quand ils ratent un coup.

McIlroy qui envoie son bois 3 à 150 mètres sur le fairway. Woods qui met sa balle dans les bois au drive. Mickelson qui doit jouer depuis la terrasse d'un bar à l'Open.

Ces choses arrivent. Même à eux.

Ce qui les distingue, ce n'est pas qu'ils ne ressentent rien. C'est qu'ils ont appris à ne pas laisser l'émotion contaminer le coup suivant.

Un grand spécialiste en coaching disait que la différence entre Nadal, Djokovic et Federer et le reste du champ n'était pas leur entraînement, leur talent ou leur préparation physique : c'était leur capacité à passer au point suivant.

Votre objectif n'est pas d'être insensible : c'est d'être conscient.

Conscient que ce que vous ressentez après un coup raté va influencer le suivant si vous ne faites rien. Et que vous avez le choix de répondre autrement qu'en laissant l'émotion prendre le volant.

Nous verrons comment dans la Partie 4.

Partie 3 :

Les interférences techniques et physiques

Les interférences liées au setup

On a parlé de la tête, on va maintenant parler du corps.

Pas du swing mais du setup.

C'est une distinction importante.

Le swing, vous le travaillez.

Vous avez des habitudes, des automatismes.

Votre mouvement est ancré, nous l'avons vu.

Le setup, lui, change à chaque coup. Et souvent très subtilement, sans que vous vous en rendiez compte.

Un grip légèrement différent.

Une position de balle un peu trop en avant ou en arrière.

Une épaule gauche qui s'ouvre sans raison.

Un poids mal réparti entre les deux pieds.

Chacun de ces détails, pris séparément, semble anodin...

... mais ils s'accumulent.

Et ils s'ajoutent aux autres sources d'interférence que nous avons déjà vues.

Le résultat ?

Votre swing est le même qu'hier. Mais, aujourd'hui, le coup part à droite.

Ce n'est pas votre swing qui a changé. C'est votre setup.

Il y a cinq points qui constituent le setup :

Le grip

C'est le seul contact entre vous et le club. Une main qui tourne de quelques degrés suffit à fermer ou ouvrir la face à l'impact.

La plupart des golfeurs ne vérifient jamais leur grip sur le parcours.

La position de la balle.

Trop en avant, elle part à gauche. Trop en arrière, elle part à droite.

Et la bonne position varie selon le club : ce qui est juste avec le driver ne l'est pas avec un fer 8.

La posture.

Trop droit, trop penché, trop près, trop loin.

Un centimètre de trop dans un sens et le plan de swing change.

L'alignement.

C'est probablement la source d'interférence la plus fréquente et la plus invisible.

On vise à droite sans le savoir. On compense inconsciemment...

... et on s'étonne que la balle ne parte pas là où on voulait.

L'équilibre.

Un poids mal réparti au départ déséquilibre tout le mouvement. Le corps cherche à se rééquilibrer en cours de swing et modifie le contact.

Mais la bonne nouvelle, c'est que le setup se contrôle.

Contrairement aux émotions ou aux pensées parasites, il suffit d'une routine simple et répétée pour que ces cinq points soient corrects à chaque coup.

Nous y reviendrons dans la Partie 4.

Les interférences physiques invisibles

Souvenez-vous de Philippe dont je vous parlais en introduction de ce livre.

Il m'écrit : "Au bout d'une dizaine de trous je perds ma fluidité pendant 2 à 3 trous, puis cela revient."

Et de Gérard, 82 ans, ancien index 11 : ses meilleurs coups se situent aux trous 10, 11 et 12. Rarement avant.

Deux golfeurs différents. Deux parcours différents. Mais dans les deux cas, quelque chose change en cours de route.

Pas le swing. Pas le terrain. Pas la météo.

Le corps.

On parle rarement de ça dans le golf loisir. On parle de technique et de matériel. Parfois de mental...

... mais personne ne vous dit que votre performance sur le parcours dépend aussi de ce que vous avez mangé ce matin, de ce que vous buvez entre les trous, et de la façon dont votre énergie évolue sur 4 heures de jeu.

La glycémie

Un parcours de 18 trous, c'est 4 heures de marche, de concentration et d'effort physique certes modéré mais constant.

Votre cerveau consomme du glucose en permanence.

Vos muscles aussi.

Et si vous ne les ravitaillez pas, ils commencent à dysfonctionner.

Pas brutalement. Subtilement.

La concentration baisse. Les gestes deviennent moins fluides. Les décisions moins bonnes.

C'est exactement ce que décrit Philippe. Aux alentours du trou 10, son stock d'énergie commence à s'épuiser. La fluidité disparaît pendant 2 ou 3 trous. Puis le corps s'adapte, puise dans d'autres réserves, et ça revient.

Sauf que ces 2 ou 3 trous peuvent coûter 4 ou 5 coups sur la carte.

L'hydratation

La déshydratation est encore plus sournoise que l'hypoglycémie.

Dès 1% de perte en eau, la concentration commence à baisser.

À 2%, les performances physiques et cognitives se dégradent : décisions moins rapides, fatigue mentale, baisse de 10 à 20% de l'endurance musculaire, de la stabilité du grip etc.

Et on n'a pas encore forcément une sensation de soif importante à 2%.

Autrement dit : quand vous avez soif, il est déjà trop tard.

La question n'est pas de savoir si vous êtes en forme ce jour-là.

La question est de savoir si vous gérez activement votre énergie et votre hydratation tout au long du parcours.

Et vous pouvez le faire dès maintenant !

Mangez quelque chose de consistant avant de partir. Pas juste un café.²

Prenez une gourde ou plusieurs bouteilles. **Buvez un peu à chaque trou**, sans attendre la soif.

Pensez à repérer où sont les points d'eau sur le parcours.

Emportez aussi une barre de céréales ou quelques fruits secs dans votre sac. **Grignotez aux trous 6 et 12.**

Evitez surtout de manger ou de boire en grande quantité quand vous sentez la faim ou la soif.

Une prise en trop grande quantité va vous alourdir et vous mettre en mode « post prandial » (vous savez la petite envie de sieste après manger 😊)

Ce ne sont pas des conseils de nutritionniste. Ce sont des ajustements simples qui peuvent vous faire gagner jusqu'à 5 coups sur un parcours, sans toucher à votre swing.

² Si vous êtes habitué à ne pas prendre de petit-déjeuner, ne changez pas vos habitudes. Dans tous les cas, consultez un nutritionniste si vous avez le moindre doute.

Les interférences liées au lie et aux situations difficiles

Nous avons vu que votre swing est régulier.

Ce qui change, c'est tout ce qui l'entoure.

Et parmi ces éléments extérieurs, le lie est l'un des plus sous-estimés.

La plupart des golfeurs jouent chaque balle comme si elle était posée sur un tapis plat, à la bonne hauteur, dans l'axe parfait. C'est rarement le cas.

Sur un parcours de 18 trous, vous allez rencontrer des dizaines de situations différentes. Et chacune impose des contraintes physiques réelles sur la trajectoire de la balle.

Ce n'est pas votre swing qui est en cause : c'est la géométrie du terrain.

La bonne nouvelle, c'est que ces situations sont prévisibles. Et qu'on peut les anticiper.

La balle en montée

Tout d'abord, vous devez penser que vos épaules doivent suivre la pente du terrain.

Trop souvent, les golfeurs vont garder les épaules horizontales ce qui va les faire « piocher » dans le sol.

Inclinez-vous vers l'arrière.

Vous allez ressentir que votre poids est plus sur la jambe arrière. C'est normal

Comme la balle est sur une pente montante, l'angle d'attaque change.

La balle montera plus et ira moins loin.

Prenez un club de plus (un fer 7 là où vous auriez pris un fer 8) et visez légèrement à droite de votre cible : la balle a tendance à partir gauche pour les droitiers, à droite pour les gauchers sur ce type de lie.

Résumé :

- Inclinaison plus en arrière
- Prendre un club de plus
- Pour les droitiers : viser légèrement à droite de la cible
- Pour les gauchers : viser légèrement à gauche de la cible

La balle en descente

C'est l'inverse.

Mais comme pour les balles en montée, vous allez devoir compenser la pente au niveau de vos épaules pour les maintenir parallèles à la pente.

Votre poids sera donc plus sur la jambe avant.

La pente vous pousse à frapper vers le bas, ce qui aplatit la trajectoire. La balle reste basse, roule plus.

Vous devez donc prendre un club de moins (fer 9 au lieu de fer 8) et viser un peu plus court pour laisser la balle rouler.

Et préparez-vous à ce que la balle parte légèrement vers la droite pour un droitier et à gauche pour un gaucher. Ajustez votre cible légèrement dans l'autre sens.

Résumé :

- Inclinaison plus en avant
- Un club de moins
- Pour les droitiers : viser légèrement à gauche de la cible
- Pour les gauchers : viser légèrement à droite de la cible

La balle plus haute que les pieds

Le swing devient plus plat, comme un coup de baseball. La face se ferme naturellement à l'impact.

Résultat : la balle part en léger pull/draw (plus à gauche pour les droitiers, plus à droite pour les gauchers).

Gardez un bon équilibre en conservant votre buste dans une posture de swing normale. Vous allez sentir le poids plus sur les talons.

Réduisez aussi un peu votre grip pour éviter d'être trop près de la balle (3 doigts au lieu de 2 entre le bout du grip et l'arête de votre main).

Comme vous avez réduit le rayon de votre swing, la balle ira moins loin. Prenez un club de plus (fer 7 au lieu de fer 8).

Visez à droite de votre cible si vous êtes droitier (et à gauche si vous êtes gaucher), en fonction de la hauteur de la balle car vous allez plus naturellement enrouler la balle.

Résumé :

- Position normale, poids plus sur les talons
- Grip raccourci
- Un club de plus
- Pour les droitiers : viser légèrement à droite de la cible
- Pour les gauchers : viser légèrement à gauche de la cible

La balle plus basse que les pieds

C'est la situation la plus difficile pour beaucoup de golfeurs.

Vous êtes obligé de vous pencher davantage, votre équilibre est précaire, votre swing devient plus vertical. La face s'ouvre à l'impact. La balle part en léger push/slice (plus à droite pour les droitiers et plus à gauche pour les gauchers).

Etonnamment, vous devez aussi réduire votre grip pour avoir un rayon plus court et faciliter le contrôle.

Vous devez donc compenser entre prenant un club de plus.

Essayez aussi de garder une posture normale. Vous sentirez le poids franchement sur l'avant des pieds ce qui peut poser des problèmes d'équilibre.

Fléchissez les genoux, rapprochez-vous de la balle, et visez légèrement à gauche pour les droitiers et à droite pour les gauchers.

Résumé :

- Position normale, poids plus sur l'avant des pieds
- Grip raccourci
- Un club de plus
- Pour les droitiers : viser légèrement à gauche de la cible
- Pour les gauchers : viser légèrement à droite de la cible

Le rough

Le rough modifie le contact entre le club et la balle. L'herbe s'intercale et réduit la compression et le spin. La balle part souvent avec moins d'effet, parfois plus loin que prévu à la sortie, mais sans contrôle.

Ne cherchez pas à faire un beau coup depuis le rough. Cherchez à remettre la balle en jeu dans la meilleure position possible pour le coup suivant.

La balle roulera plus car elle aura moins de backspin. Prévoyez-le en jouant plus court.

N'hésitez pas à prendre un club de plus, surtout s'il y a un obstacle entre le green et vous.

Résumé :

- Swing normal
- Un club de plus
- Viser pour permettre à la balle de rouler plus

Ce que ces situations ont en commun

Chacune de ces situations crée une interférence mécanique sur votre swing.

Mais elles créent aussi une interférence mentale : l'inconfort, l'incertitude, la tentation de forcer pour compenser.

C'est cette combinaison qui coûte le plus de coups. Pas le lie lui-même, mais le lie plus la pensée parasite qu'il génère.

La solution : anticiper.

Identifier la situation avant de frapper, adapter le club et la cible, et accepter que le résultat sera peut-être moins spectaculaire qu'un coup parfait depuis le fairway.

Si vous avez le bon setup et la bonne routine, alors vous analyserez ça correctement.

Un bon coup depuis un mauvais lie, c'est remettre la balle en jeu proprement. Pas autre chose.

Partie 4 :

Réduire les interférences : les outils concrets

La routine : le bouclier contre les interférences

Nous avons vu d'où viennent les interférences.

Les pensées parasites. Les émotions. La surestimation. Le setup qui dérive. Le lie qui surprend. L'énergie qui baisse.

Autant de facteurs qui, chacun à leur façon, s'installent entre votre potentiel et votre performance.

La question est maintenant : qu'est-ce qu'on fait ?

La réponse tient en un mot : la routine.

Pas une routine de practice. Une routine de parcours.

Une séquence courte, répétée à chaque coup, qui vous ramène systématiquement dans les bonnes conditions pour frapper.

Pourquoi ça fonctionne ?

La routine agit comme un interrupteur.

Entre le coup précédent et le coup suivant, votre tête peut partir dans toutes les directions :

- Le coup raté qui traîne encore.
- Le trou suivant qui s'annonce difficile.
- La pression du score.
- La conversation avec votre partenaire de jeu.

La routine coupe tout ça. Elle vous ramène ici, maintenant, sur ce coup, avec ce lie, avec ce club.

Elle ne supprime pas les émotions. Elle les met en pause le temps de frapper.

La routine pré-shot

Elle se déroule en trois temps.

D'abord, l'analyse.

Vous évaluez la situation depuis derrière la balle.

- Le lie
- Le vent
- La distance
- Les obstacles éventuels.

Vous choisissez le club et la cible. Pas la cible idéale, la cible réaliste pour votre niveau du jour.

Ensuite, la visualisation.

Vous imaginez le vol de la balle. Pas en espérant. En voyant. Une trajectoire précise, une zone d'atterrissage précise. Cette image donne à votre corps une intention claire plutôt qu'un vague "essaie de ne pas rater".

Jack Nicklaus disait qu'il n'avait jamais joué un coup qu'il n'avait pas visualisé avant.

Vous n'avez pas le swing de Nicklaus, mais vous pouvez avoir sa routine.

Enfin, l'ancrage physique.

Vous entrez dans le coup par un geste répété, toujours le même.

Un waggle, un regard vers la cible, un mouvement de mains.

Ce geste est le signal : c'est parti, le cerveau analytique s'efface, le corps prend le relais.

La routine post-shot

Elle est aussi importante que la précédente. Et presque personne ne la fait.

Après chaque coup, avant de remettre le club dans le sac, prenez deux secondes.

Si le coup est bon : gravez-le. Ressentez le contact, la trajectoire, la sensation dans les mains. Votre cerveau retient mieux ce qu'on lui demande de retenir.

Si le coup est raté : regardez la procédure, pas le résultat. Est-ce que votre routine était complète ? Est-ce que votre setup était correct ? Identifiez une cause, pas dix. Puis lâchez.

Rejouer mentalement le coup idéal prend cinq secondes. Et ça reprogramme votre mémoire motrice plus efficacement que de ruminer ce qui n'a pas marché.

Mise en application

Construisez votre routine en trois étapes.

Étape 1 : observez.

Sur votre prochain parcours, ne changez rien. Notez simplement ce que vous faites naturellement avant de frapper. Avez-vous une routine ? Est-elle identique à chaque coup ?

Étape 2 : simplifiez.

Une bonne routine dure entre 20 et 30 secondes. Pas plus. Si vous mettez plus de temps, vous pensez trop. Choisissez deux ou trois gestes fixes qui vous conviennent et répétez-les dans le même ordre à chaque coup.

Étape 3 : ancrez-la au practice.

La routine ne s'improvise pas sur le parcours. Elle se construit d'abord au practice, sur chaque balle, même les balles d'échauffement. Quand elle est automatique au practice, elle le devient sur le parcours.

La stratégie de parcours comme outil anti-interférence

La routine gère le coup.

La stratégie gère le parcours.

Ce sont deux niveaux différents. Et les deux sont nécessaires.

Beaucoup de golfeurs jouent sans stratégie. Ils arrivent sur le tee, ils regardent le drapeau, et ils frappent le plus fort possible dans cette direction.

C'est une recette à interférences.

Jouer à 80%

La première règle de la stratégie anti-interférence est aussi la plus simple.

Ne frappez jamais à 100% de votre puissance.

À 100%, votre marge d'erreur est quasi nulle. Le moindre défaut de synchronisation dans le swing, la moindre crispation des mains, et le coup part de travers.

Vous le savez.

Et c'est cette pression qui génère la crispation.

À 80%, quelque chose change.

Le swing se libère. Le contact devient plus propre. Et paradoxalement, la balle va souvent plus loin qu'à 100%.

Tiger Woods jouait systématiquement à 80% de sa puissance au driver.

Pas parce qu'il manquait de confiance. Parce qu'il savait que 80% contrôlé bat 100% forcé à presque tous les coups.

Préparer chaque trou

Avant de frapper, posez-vous trois questions.

1. Quelle est la zone de danger sur ce trou ?

Pas pour l'éviter à tout prix, mais pour en être conscient et ne pas vous laisser surprendre.

2. Où est la meilleure zone de sécurité ?

C'est là que vous visez. Pas le drapeau, pas le centre du fairway si un obstacle le rend risqué. La zone depuis laquelle le coup suivant sera le plus simple possible.

3. Quel est le coup réaliste pour votre niveau du jour ?

Pas votre meilleur coup. Votre coup moyen, dans les conditions actuelles.

Ces trois questions prennent trente secondes. Elles peuvent vous faire économiser trois ou quatre coups par parcours.

Quand ça déraile

Chaque golfeur a des trous qui dérapent. C'est inévitable.

La question n'est pas d'éviter le dérapage. C'est de limiter les dégâts quand il arrive.

La règle est simple : quand vous êtes en difficulté, jouez le coup le plus sûr disponible. Pas le plus beau. Pas celui qui pourrait rattraper la situation en un seul coup.

Un double bogey bien géré coûte deux coups. Un double bogey qui dégénère en triple, en quadruple, en "j'arrête de compter" peut en coûter cinq ou six.

La stratégie, c'est aussi savoir quand ne pas être héroïque.

Mise en application

Sur votre prochain parcours, choisissez trois trous sur lesquels vous allez appliquer cette approche.

Avant de frapper le premier coup de ces trois trous, posez-vous les trois questions. Notez mentalement votre zone cible. Frappez à 80%.

Trois trous seulement.

Pas dix-huit.

L'objectif n'est pas de révolutionner votre jeu en une partie, c'est de créer une première expérience concrète de ce que la stratégie change.

Comparez ensuite ces trois trous avec les autres. Les résultats vous diront tout.

Créer une ancre pour reprendre pied

Vous avez maintenant une routine. Vous avez une stratégie.

Mais il y a des moments où tout ça ne suffit pas.

Un trou catastrophique. Une série de coups ratés. Une émotion qui déborde. Vous sentez que vous n'êtes plus là, que quelque chose s'est dérégulé, et que vous n'arrivez pas à revenir.

C'est dans ces moments qu'une ancre devient indispensable.

Qu'est-ce qu'une ancre ?

Une ancre, c'est un geste ou une sensation physique volontairement associé à un état mental positif.

Le principe est simple.

Votre cerveau associe naturellement des états émotionnels à des situations. La musique qui vous ramène à un souvenir précis. L'odeur d'un plat qui vous transporte dans votre enfance. Ce sont des ancres involontaires.

Une ancre volontaire fonctionne de la même façon, mais dans l'autre sens. Vous choisissez délibérément un geste et vous l'associez à un état de calme, de concentration et de confiance. Puis, quand vous en avez besoin sur le parcours, ce geste suffit à déclencher cet état.

Comment construire votre ancre

Étape 1 : choisissez votre geste.

Il doit être discret et reproductible en toutes circonstances. Une pression du pouce sur l'index. Un tapotement du pied. Une respiration profonde suivie d'une expiration lente. Quelque chose que vous pouvez faire n'importe où sur le parcours sans que personne ne le remarque.

Étape 2 : associez-le à un souvenir positif.

Fermez les yeux. Remémorez-vous un moment où vous vous sentiez parfaitement concentré, calme et confiant. Pas forcément sur un parcours de golf.

N'importe quel moment de votre vie où vous étiez dans cet état. Revivez-le le plus précisément possible. Les images, les sons, les sensations dans le corps.

Au moment où cette sensation est bien définie, faites votre geste. Maintenez-le trois secondes. Relâchez.

Répétez cet exercice cinq à dix fois à la maison, sur plusieurs jours. Plus vous le faites, plus l'association se renforce.

Étape 3 : testez-la au practice d'abord.

Avant une balle difficile au practice, faites votre geste. Observez ce qui change dans votre état. Si l'ancre est bien construite, vous sentirez une légère modification de votre concentration et de votre calme.

Comment l'utiliser sur le parcours

Quand vous sentez qu'une émotion prend le dessus, que la spirale négative commence, ou simplement qu'un trou vous intimide, faites votre geste avant d'entrer dans votre routine.

Ce n'est pas magique. C'est neurologique.

Vous avez entraîné votre cerveau à associer ce geste à un état précis. Il suffit maintenant de l'activer.

Mise en application

Cette semaine, avant même d'aller sur le parcours, construisez votre ancre à la maison.

Choisissez votre geste. Identifiez votre souvenir positif. Faites l'exercice cinq fois sur trois jours consécutifs.

Puis testez-la sur vos cinq prochaines balles au practice.

Ce n'est qu'ensuite qu'elle sera prête pour le parcours.

Conclusion

Revenons là où nous avons commencé.

$$p = P - i$$

Votre performance sur le parcours n'est pas une question de talent. Ni de matériel. Ni même de technique.

C'est avant tout une question de gestions des interférences.

Nous en avons identifié plusieurs ensemble :

- Les pensées parasites qui s'installent avant même que vous ayez sorti le club.
- Les émotions qui contaminent le coup suivant.
- La surestimation qui vous pousse à forcer, la sous-estimation qui vous fait abandonner avant d'avoir frappé.
- Le setup qui dérive sans que vous vous en rendiez compte.
- Le lie qui impose ses contraintes physiques.
- L'énergie et l'hydratation qui s'épuisent silencieusement au fil des trous.

Chacune de ces interférences a un nom. Et ce qui a un nom peut être reconnu, anticipé, réduit.

Vous n'avez pas besoin de devenir un autre golfeur.

Vous avez besoin d'être davantage vous-même. Le golfeur que vous êtes quand tout s'aligne, quand le swing sort naturellement, quand vous êtes dans votre jeu.

Ce golfeur existe déjà. Il est simplement trop souvent masqué par tout ce qui interfère.

Ce que vous pouvez faire dès votre prochaine partie

Pas besoin d'appliquer tout ce livre d'un seul coup.

Choisissez une chose. Une seule.

- La routine pré-shot sur trois trous.
- L'ancre construite à la maison ce soir.
- Boire une gorgée systématiquement après chaque trou.
- Les trois questions avant le premier drive.

Une chose, appliquée avec constance, change plus de coups que dix choses tentées en désordre.

Pour aller plus loin

Cet ebook est une introduction.

Les interférences que nous avons vues ici sont réelles et travaillables.

Mais les comprendre ne suffit pas toujours : il faut aussi les travailler en profondeur, les voir illustrées, les pratiquer avec des exercices progressifs.

C'est exactement l'objet de l'abonnement Idée Golf VOD.

En rejoignant l'abonnement, vous accédez à l'ensemble des formations vidéo au format VOD, dont "La clé cachée de la régularité" qui approfondit tout ce que nous avons abordé ici.

Vous accédez aussi à tous les ebooks de la collection, aux futurs ebooks au fur et à mesure de leur publication, et aux ateliers de « cartomancie golfique™ » où j'analyse les cartes de score de membres pour identifier, trou par trou, ce qui coûte des coups et pourquoi.

Pas de la théorie. Du concret, sur de vraies parties, avec de vrais golfeurs.

Si vous voulez réduire sérieusement vos interférences et commencer à jouer au niveau que vous savez être le vôtre, c'est par ici :

>> [Rejoignez Idée Golf en format VOD](#)

À bientôt sur le parcours.