



# EXCELLEZ AUTOUR DU GREEN



**JÉRÔME DERAMAIX**



## Table des matières

Avant-propos .....	5
Introduction — Le petit jeu, le vrai levier de score .....	7
Les chiffres sont sans appel.....	7
Ce que ce livre va changer .....	8
Comment ce livre est construit .....	8
Chapitre 1 — Le balancier : la fondation du swing.....	10
Pourquoi le mouvement ne suffit pas.....	10
Un seul geste, des ingrédients ajoutés.....	11
Les trois dimensions d'un bon coup .....	12
Chapitre 2 — Le putt de bord de green : le balancier pur .....	14
Quand putter plutôt que chipper ?.....	14
L'ajustement clé : compenser la résistance de l'herbe longue .....	15
La technique : strictement identique au putting normal .....	16
Exercice : le coup d'essai décalé .....	16
Chapitre 3 — L'approche roulée (chip) .....	18
Ce qu'on ajoute au pendule .....	18
Grip, Position, Swing.....	18
Choisir le bon club : le rapport vol/roule .....	20
Lire le green et déterminer le point de chute .....	21
Les chips longs.....	22
Routine en 8 étapes .....	22
Exercices clés .....	23
Chapitre 4 — L'approche levée (wedge/pitch).....	25
Ce qu'on ajoute : le takeaway d'un bloc, l'armement, la verticalité.....	25
Grip, position, swing .....	26
Connaître ses distances : construire son tableau personnel.....	27
Gérer la zone morte .....	28

L'approche lobée : cas particulier.....	28
Routine + exercices de scoring à distance.....	29
Chapitre 5 — sortir des bunkers.....	31
La face ouverte et le passage dans le sable.....	31
Grip : ouvrir le club avant de saisir .....	32
Position : pieds ancrés, poids avant, trois alignements.....	32
Le seul réglage de distance : la quantité de sable.....	33
Les cas particuliers.....	33
Routine + exercice des repères au sol.....	34
Chapitre 6 — Mesurer pour progresser, la carte de score .....	36
Ce qu'on note sur le parcours .....	36
Les deux indicateurs clés .....	37
Comment analyser ses données.....	37
Conclusion — 15 minutes qui changent tout .....	39
Une courte répétition fréquente bat une session unique, même longue	39
Comment organiser une séance .....	39
Pour aller plus loin .....	40

## Avant-propos

Je ne suis pas professeur de golf.

Je suis golfeur amateur, comme vous. J'ai découvert ce sport quand j'avais 20 ans, j'ai arrêté plusieurs années et j'ai recommencé vers 35 ans.

J'ai commis les mêmes erreurs que tout le monde et j'ai passé des années à chercher pourquoi mon score stagnait alors que je m'entraînais régulièrement.

C'est cette frustration qui est à l'origine d'Idée Golf. Non pas l'envie de tout réinventer, mais le besoin de comprendre ce qui fonctionne vraiment et de le partager avec des golfeurs qui se reconnaissent dans cette situation.

La première version de ce livre s'appelait ABC Green 3D et était un des tous premiers ebooks d'Idée Golf, en 2014.

Elle proposait une méthode structurée autour du petit jeu : les approches roulées, les approches levées, les sorties de bunker. Elle a aidé beaucoup de lecteurs à grappiller des coups précieux autour des greens.

Mais avec le temps, j'ai réalisé qu'il lui manquait quelque chose d'essentiel : un fil conducteur technique solide, un principe qui relie tous ces coups entre eux et qui les rend vraiment compréhensibles.

Ce fil conducteur, je l'ai trouvé grâce à Fabien Gabarre, ancien professionnel de golf et enseignant à l'Ecogolf Ariège-Pyrénées.

Fabien a développé une approche pédagogique que je n'avais vue nulle part ailleurs : partir du putting, le geste le plus simple, le plus épuré, et y ajouter progressivement des ingrédients pour construire, brique par brique, tous les coups du golf jusqu'au driver. Le contact prime sur le mouvement. Le pendule est la base de tout.

Cette idée a changé ma façon de voir le jeu court.

Elle m'a permis de comprendre pourquoi certains gestes que je pratiquais instinctivement étaient justes, et pourquoi d'autres, malgré des années de

répétition, ne progressaient pas. Elle donne une cohérence à l'ensemble du petit jeu que je n'avais jamais réussi à formuler seul.

Ce livre est donc une réécriture profonde, pas une simple mise à jour. Le contenu technique a été repensé autour de ce principe du contact et du pendule. La structure a été réorganisée pour que chaque chapitre construise logiquement sur le précédent.

Et le tout a été enrichi pour être autonome, vous pouvez en profiter à 100% sans sortir du livre, même si l'expérience vidéo l'enrichit.

Ce que vous trouverez ici reste l'œuvre d'un amateur passionné, pas d'un technicien breveté. Mais c'est peut-être aussi pour ça que ça fonctionne : je sais de ce que c'est que de ne pas comprendre, d'être perdu face à un chip raté sans savoir pourquoi, de sortir d'un bunker en trois coups avec un sentiment d'impuissance totale.

Si vous êtes là, c'est probablement que vous connaissez aussi ce sentiment.

Ce livre est pour vous.

*Jérôme Deramaix Fondateur d'Idée Golf*

## **Introduction — Le petit jeu, le vrai levier de score**

Posez la question à n'importe quel golfeur amateur : « où préfères-tu passer ton temps au practice ? »

La réponse est presque toujours la même. Le driver d'abord. Les fers ensuite. Et le petit jeu... quand il reste du temps, ce qui arrive rarement.

C'est humain. Frapper fort est satisfaisant. Voir une balle partir loin et droite procure une sensation que vingt approches posées sur le green n'égalent jamais.

Et pourtant, c'est précisément cet arbitrage qui coûte des coups, parcours après parcours, saison après saison.

### **Les chiffres sont sans appel.**

Sur le Tour américain, les professionnels prennent en moyenne 60 à 65 % des greens en régulation. Les amateurs classés autour de l'index 18 en prennent environ 25 %.

Cela signifie que sur 18 trous, un joueur de ce niveau va devoir jouer un coup de petit jeu sur pratiquement chaque trou. Chip, wedge ou sortie de bunker : c'est là que se construit ou se défait le score.

Ajoutez à cela le putting, qui représente à lui seul entre 40 et 45 % des coups joués sur un parcours, et vous obtenez une réalité arithmétique simple : pour les golfeurs loisir, plus de la moitié de votre score se joue dans les 30 derniers mètres avant le trou.

Travailler son driver, c'est améliorer un coup que l'on joue 14 fois par parcours au maximum. Ce n'est pas rien.

Mais travailler le jeu court, à moins de 50 mètres, c'est améliorer ce qui se arrive sur presque chaque trou, dans les situations où un seul coup peut faire la différence entre un bogey évité et un double bogey encaissé.

Ce n'est pas une question de talent. C'est une question de priorités.

## **Ce que ce livre va changer**

La première édition de cet ouvrage, publiée sous le titre ABC Green 3D, proposait déjà une approche structurée du petit jeu.

Elle couvrait les fondamentaux du chip, du wedge et de la sortie de bunker, et beaucoup de lecteurs l'ont utilisée pour gagner des coups précieux autour des greens.

Ce que vous avez entre les mains est une version profondément remaniée, construite autour d'un principe que l'ancienne édition ne formulait pas clairement : tous les coups du petit jeu partagent la même base technique.

Ce n'est pas une collection de gestes différents à apprendre séparément. C'est un seul mouvement fondamental, enrichi progressivement selon la situation.

Ce principe change tout à la façon dont on apprend et dont on s'entraîne.

## **Comment ce livre est construit**

On commence par le plus simple : le putt de bord de green.

Ce coup, souvent sous-estimé, est en réalité la porte d'entrée naturelle vers tout le petit jeu. Il repose sur un balancier pur, sans artifice, et pose les bases du contact que l'on va retrouver dans chaque coup suivant.

De là, on ajoute des ingrédients :

- L'angle d'attaque pour le chip.
- L'armement des poignets pour le wedge.
- L'ouverture de face pour le bunker.

À chaque étape, on part de ce qu'on maîtrise déjà pour construire quelque chose de nouveau.

Le dernier chapitre sort de la technique pour parler de mesure.

Parce que progresser sans mesurer, c'est avancer à l'aveugle. Vous découvrirez comment noter simplement vos statistiques de petit jeu sur le

parcours, et ce que ces chiffres vous révèlent sur vos vraies priorités d'entraînement.

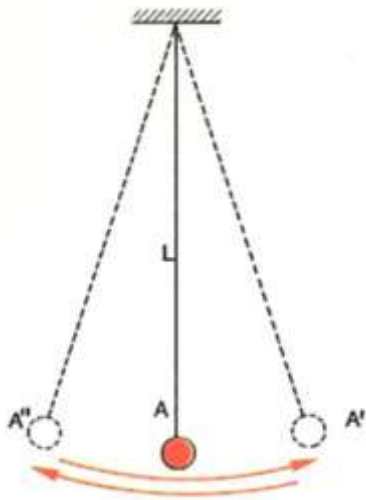
Ce livre se lit du début à la fin, dans l'ordre.

Chaque chapitre s'appuie sur le précédent. Si vous sautez des étapes, vous perdrez le fil du raisonnement. Si vous les suivez dans l'ordre, vous aurez à la fin une vision cohérente et une méthode d'entraînement que vous pourrez appliquer immédiatement.

On commence.

## Chapitre 1 — Le balancier : la fondation du swing

Regardez un enfant qui apprend à pousser une bille. Il ne réfléchit pas à la position de ses doigts, à l'angle de son poignet ou à la trajectoire théorique. Il vise, il pousse, il observe où la bille va. Et il recommence, en ajustant instinctivement.



Le putting fonctionne sur le même principe.

C'est le geste le plus naturel du golf, celui qui ressemble le plus à ce que notre corps sait faire spontanément : créer un balancier régulier, symétrique, centré sur un point d'impact.

Pas de rotation des hanches, pas de transfert de poids, pas d'armement des poignets. Un pendule. Rien de plus.

Ce que l'approche de Fabien Gabarre a mis en évidence, c'est que ce pendule n'est pas seulement la base du putting : c'est la base de tous les coups du golf.

À l'instant précis où le club entre en contact avec la balle, qu'il s'agisse d'un putt à deux mètres ou d'un driver lancé à pleine puissance, le mouvement produit est celui d'un balancier libre qui passe sous la balle.

Tout le reste (la rotation, l'armement, le transfert de poids) n'est que de l'énergie supplémentaire ou des ajustements ajoutés autour de ce noyau central pour améliorer le contact.

C'est une idée simple. Mais elle a des conséquences profondes sur la façon dont on apprend et dont on s'entraîne.

### Pourquoi le mouvement ne suffit pas

La plupart des golfeurs amateurs cherchent à améliorer leur jeu en travaillant leur mouvement.

Ils regardent des vidéos, prennent des cours, comparent leur swing à celui des pros.

Ce travail est utile, mais il pêche par un défaut fondamental : il s'attaque à la forme avant de s'assurer que le fond est solide.



**Un bon swing avec un mauvais contact ne donne pas un bon coup.**

**En revanche, un contact solide avec un swing imparfait peut produire des résultats exceptionnels.**

Les professionnels ont tous des swings différents, certains franchement atypiques, mais ils ont tous un point commun : au moment de l'impact, le club revient carré sur la balle avec une régularité remarquable.

C'est le contact qui décide. Le mouvement l'accompagne et l'amplifie.

Dans le petit jeu, cette vérité est encore plus évidente qu'ailleurs. Les coups sont courts, les amplitudes réduites. Il n'y a ni la vitesse ni la puissance qui peuvent masquer une erreur de contact.

Ici, tout se voit. Tout se ressent. Et c'est précisément pour ça que le petit jeu est un terrain d'apprentissage idéal : il oblige à soigner le contact avant tout.

## **Un seul geste, des ingrédients ajoutés**

La logique de ce livre est celle d'une recette que l'on enrichit progressivement.

On part du pendule de putting, le geste le plus simple possible.

On y ajoute ensuite, étape par étape, les éléments qui permettent de faire voler la balle plus haut, de la contrôler sur des distances plus longues, de la sortir du sable.

Chaque chapitre introduit un ingrédient nouveau, mais ne remet jamais en cause ce qui a été posé avant.

Cette progression n'est pas arbitraire, elle suit la logique du corps et de l'apprentissage moteur : on ancre d'abord ce qui est simple, on construit dessus ce qui est plus complexe.

On ne demande pas au cerveau d'intégrer dix choses à la fois : on lui en donne une, on la valide, on passe à la suivante.

Le résultat, au bout de ce chemin, est un petit jeu cohérent, compréhensible, et surtout reproductible sous pression.

### **Les trois dimensions d'un bon coup**

Avant d'entrer dans le détail technique, un dernier point de vocabulaire qui traversera tout le livre.

Un bon coup de petit jeu se mesure toujours à trois dimensions :

La Distance : la balle arrive-t-elle là où vous vouliez ?

La Direction : est-elle dans le bon axe ?

La Détermination : avez-vous frappé le coup que vous aviez décidé de frapper, sans hésitation, sans retenue ?

Ces trois dimensions sont interdépendantes :

Une balle frappée avec une technique parfaite mais une intention floue donnera rarement le résultat espéré. Une balle frappée avec détermination mais sans lecture du terrain non plus. C'est l'alignement des trois qui produit le bon coup.

La Détermination est souvent la plus négligée des trois. On la confond avec la confiance, qu'on croit innée.

Elle ne l'est pas.

Elle se construit, précisément, en maîtrisant la Distance et la Direction.

Quand vous savez ce que vous faites et pourquoi, frapper devient une évidence.

On commence maintenant par le premier coup : le putt de bord de green.

## Chapitre 2 — Le putt de bord de green : le balancier pur

Il y a une règle simple que la plupart des golfeurs amateurs ignorent ou oublient au moment de choisir leur coup :

**Un mauvais putt sera toujours meilleur qu'une approche roulée moyenne.**

Retenez bien cette phrase. Elle a des conséquences directes sur votre façon de jouer autour des greens.

Si vous avez le choix entre putter et chipper : puttez.

Même si votre ligne de putt n'est pas parfaite, puttez quand même. Parce que même un putt approximatif, joué avec le geste le plus simple du golf, aura moins de chances de vous coûter un coup qu'une approche roulée mal dosée.

Ce principe n'est pas une opinion. C'est de l'arithmétique et c'est ce qu'expliquent tous les pros et les champions.

### Quand putter plutôt que chipper ?

La décision ne dépend pas de la distance. Elle dépend de l'état du terrain entre votre balle et le green.

Posez-vous une seule question :

#### **Est-ce que la bordure est régulière et bien tondue ?**

Si oui, puttez. Peu importe que vous soyez à 50 centimètres ou à trois mètres du bord du green. Certains golfeurs puttent depuis cinq ou six mètres avant le green sur des parcours aux fairways rasés. C'est parfaitement sensé.

Si la distance vous paraît trop longue, remplacez le putter par un hybride pour faire rouler la balle avec le même geste que le putting.

Si non, chippez. Une bosse cachée, un trou d'arrosage, une herbe haute et irrégulière : autant d'obstacles qui vont dévier votre balle de façon imprévisible, et qu'aucune technique ne peut compenser.

La règle est donc simple : observez la bordure, pas la distance. Tant que le chemin est propre, le putter est l'outil le plus sûr que vous ayez dans votre sac.

### **L'ajustement clé : compenser la résistance de l'herbe longue**

Votre balle ne roule pas de la même façon sur la bordure du green que sur le green lui-même. L'herbe du bord du green est plus haute, plus dense. Elle freine la balle.

Si vous puttez sans tenir compte de ce changement de surface, votre balle s'arrêtera bien avant le trou.

L'ajustement est simple et repose sur le coup d'essai que tout bon putteur fait avant de frapper.

Le principe : **reculez-vous de votre balle de la même distance que celle qui sépare votre balle du bord du green.**

*Exemple concret : votre balle est à 40 centimètres du bord du green. Vous allez faire votre coup d'essai depuis un point situé 40 centimètres derrière votre balle, donc à 80 centimètres du bord.*

Ce qui se passe dans votre cerveau est remarquable. En faisant le coup d'essai depuis cette position décalée, vous lui donnez une information fausse sur la distance réelle, mais vraie sur la distance ressentie.

Il va automatiquement calibrer la puissance nécessaire pour envoyer la balle jusqu'au trou en traversant la frange. Vous n'avez rien d'autre à faire que de reproduire ce geste sur la balle.

Ce n'est pas une bidouille : c'est de la neurologie appliquée au golf.

## La technique : strictement identique au putting normal

C'est là que réside toute la beauté de ce coup.

Vous n'avez rien de nouveau à apprendre. Pas d'ajustement de grip. Pas de changement de position. Pas de modification du mouvement.

Le putt de bord de green, c'est votre putt habituel, joué depuis un endroit légèrement différent.

Le balancier reste le même.

Symétrique, régulier, centré sur l'impact. Les épaules bougent, les poignets restent solides, la tête de club suit une trajectoire naturelle. Exactement comme sur le green.

C'est précisément pour ça que ce coup est le premier à maîtriser dans la progression de ce livre. Il ne demande aucun apprentissage technique supplémentaire. Il demande uniquement du bon sens dans la décision de jouer, et un coup d'essai bien placé pour calibrer la distance.

Si vous avez travaillé votre putting, vous savez déjà jouer ce coup.

## Exercice : le coup d'essai décalé

Cet exercice se pratique sur le green d'entraînement, avec plusieurs balles positionnées à des distances variées du bord, entre 20 centimètres et 1 mètre 50.

Pour chaque balle, faites la démarche complète :

1. Repérez la distance entre votre balle et le bord du green.
2. Déplacez-vous de cette même distance en arrière.
3. Faites votre coup d'essai depuis ce nouveau point, en visualisant la balle qui traverse la frange et s'approche du trou.
4. Revenez à votre balle.
5. Frappez.

Ne cherchez pas à corriger consciemment la puissance. **Faites confiance au coup d'essai.** C'est lui qui a fait le travail de calibration.

Répétez cet exercice jusqu'à ce que le décalage devienne un réflexe naturel. Sur le parcours, vous ne devriez plus avoir à y réfléchir : l'automatisme se met en place dès que vous identifiez la distance de frange à traverser.

Une variante utile : faites le même exercice avec des distances de frange différentes pour une même distance de putt jusqu'au trou. Vous allez constater que l'ajustement du coup d'essai change significativement selon la longueur de la frange, même quand le trou est à la même place. C'est cette sensibilité que vous cherchez à développer.

Le chapitre suivant, le chip, va ajouter un premier ingrédient à ce balancier que vous maîtrisez maintenant.

Un seul, mais il change tout : l'angle descendant.

## Chapitre 3 — L'approche roulée (chip)

Vous avez posé les bases avec le balancier. Vous savez ce que ça fait d'envoyer une balle rouler vers un trou avec un geste simple, épuré, reproductible.

Maintenant, on ajoute un ingrédient.

Un seul. Mais il change la nature du coup : **l'angle descendant**.

Au putting, le club arrive se déplacement parallèlement au sol en l'effleurant.

Au chip, il attaque la balle par le dessus, avec un angle légèrement négatif. C'est ce contact descendant qui comprime la balle contre la face du club, produit un vol bas et court, puis une longue roulade contrôlée vers le drapeau.

Tout le reste du geste, vous le connaissez déjà.

### Ce qu'on ajoute au pendule

Le chip, c'est le balancier du putting auquel on ajoute deux choses : un appui du poids sur la jambe avant, et la balle légèrement reculée dans le stance.

Ces deux ajustements suffisent à créer l'angle descendant. Ils forcent le club à attaquer la balle avant de toucher le sol, et c'est exactement ce que l'on veut : la balle d'abord, le sol ensuite.

Si vous touchez le sol avant la balle, la tête de club ralentit brutalement, et le coup devient imprévisible. L'appui avant est donc la clé de tout : il garantit le contact.

### Grip, Position, Swing

*Le grip* reste le vôtre. Vous pouvez garder votre prise habituelle, ou adopter un grip de putting si vous le trouvez plus stable.

L'essentiel est de prendre le club plus court que d'habitude (les mains proches de la tête de club) et d'aligner les deux pouces sur le manche. L'objectif est d'empêcher les poignets de jouer : le dos de la main gauche doit rester orienté vers la cible pendant tout le coup.

*La position* repose sur cinq points :

1. Stance un peu ouvert, pied avant décalé vers l'extérieur. Cela facilite le passage des bras et vous met naturellement  $\frac{3}{4}$  face à la cible en fin de swing.
2. Balle légèrement à l'arrière du stance, pour garantir le contact descendant.
3. Poids sur la jambe avant, et il y reste pendant tout le coup. Pas de transfert, pas de bascule.
4. Mains devant la balle à l'adresse. En avançant les mains, vous déloftez le club et abaissez la trajectoire.
5. Le club repose sur toute sa semelle, pas sur la pointe ni sur le talon.

*Le swing* est une extension directe du balancier de putting.

La montée (le takeaway) consiste à éloigner le club de la balle dans l'axe, sans le faire monter.

Gardez les mains devant le club pendant toute la montée. Sur les chips courts, le buste ne bouge pas, comme au putting. Sur les chips un peu plus longs, vous pouvez terminer  $\frac{3}{4}$  face à la cible, épaules et hanches tournant d'un bloc.

La règle constante : les mains restent toujours devant le club, à la montée comme à la descente.

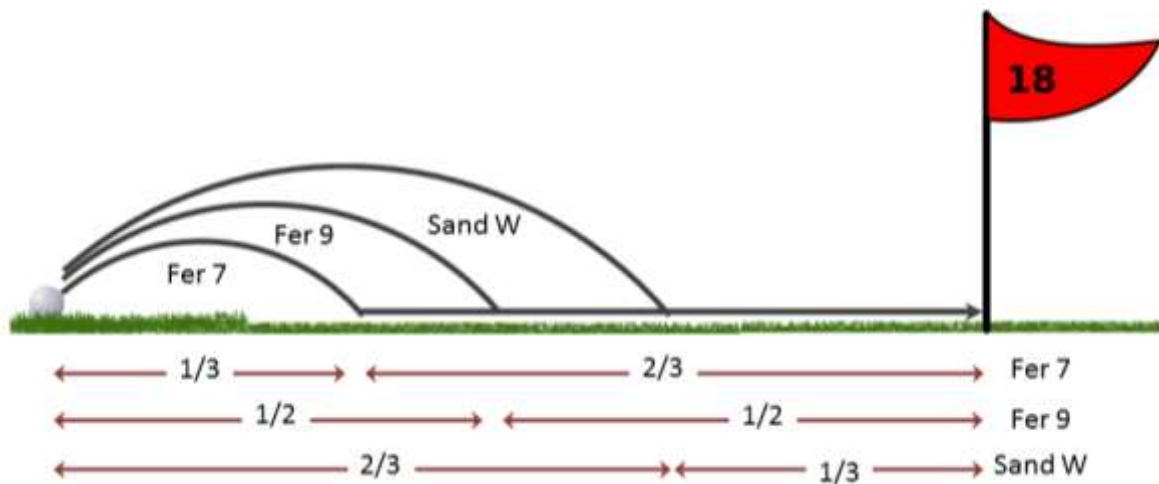
**Le moment où la tête de club dépasse les mains, c'est le moment où le chip rate.**

## Choisir le bon club : le rapport vol/roule

Le chip peut se jouer avec n'importe quel club, du fer 7 au sand wedge. Le club que vous choisissez détermine le rapport entre la distance de vol et la distance de roulade.

Retenez ces proportions :

- Fer 7 : un tiers en l'air, deux tiers au sol.
- Fer 9 : moitié en l'air, moitié au sol.
- Pitching wedge : entre le fer 9 et le sand wedge.
- Sand wedge : deux tiers en l'air, un tiers au sol.



Club	Fer 7	Fer 9	Pitch Wedge	Sand Wedge
Rapport vol/Roule <sup>1</sup>	1/3 ; 2/3	1/2 ; 1/2	2/5 ; 3/5	2/3 ; 1/3

Si vous ne souhaitez travailler qu'avec un seul club, choisissez le pitching wedge.

<sup>1</sup> Ces ratios peuvent varier selon les lofts de vos clubs et sont donnés pour un loft d'environ 35° pour un fer 7

Il est suffisamment polyvalent pour couvrir la grande majorité des situations. Si vous vous entraînez davantage, ajoutez le fer 7 et le fer 9 pour avoir plus d'options selon la longueur du green à traverser.

Le sand wedge est souvent difficile à jouer et on a tendance à gratter et toper.

## **Lire le green et déterminer le point de chute**

Avant de frapper, identifiez deux distances :

1. combien de pré-green devez-vous traverser
2. combien de green jusqu'au drapeau.

Ces deux chiffres déterminent votre point de chute et votre choix de club.

Ajoutez une zone de confort d'environ un mètre après la bordure du green (vous ne voulez pas être court et rester sur le pré-green).

Exemple : 50 centimètres de bordure, puis 3 mètres jusqu'au drapeau. Vous prenez un fer 7, qui roule sur les deux tiers de la distance totale, et vous visez à faire tomber la balle juste sur le bord du green.

Exemple inverse : vous n'avez que 80 centimètres de green après le bord, et le drapeau est très près. Le sand wedge s'impose : son vol plus haut freine la balle rapidement.

La lecture du green joue ici le même rôle qu'au putting.

Si le green monte, visez plus long. S'il descend, plus court.

Face à un green à plateau, ne tentez pas de faire rouler la balle pour gravir la marche : jouez directement sur le plateau, quitte à dépasser légèrement le drapeau.

Une balle qui n'atteint pas le plateau peut revenir vers vous, vous laissant un putt difficile.

## Les chips longs

Le chip peut s'utiliser jusqu'à 15 ou 20 mètres selon votre niveau. Au-delà de quelques mètres, le geste évolue naturellement : les hanches commencent à participer légèrement, tournant d'un bloc avec le torse.

Mais les fondamentaux ne changent pas :

- appui avant
- mains devant
- contact descendant.

C'est le seuil à partir duquel le chip commence à ressembler au wedge, que nous verrons au chapitre suivant.

## Routine en 8 étapes

Une routine systématique est la différence entre un chip joué et un chip subi. Voici celle que vous allez appliquer à chaque coup :

1. Lisez le terrain depuis la balle jusqu'au drapeau : pente, texture, obstacles.
2. Choisissez votre club en fonction du rapport vol/roule le plus sûr.
3. Identifiez votre point de chute exact en fonction de ce rapport.
4. Placez-vous derrière la balle et visualisez le coup : vol, rebond, roulade jusqu'au trou.
5. Approchez-vous de la balle et prenez votre position (stance ouvert, poids avant, mains devant).
6. Faites un ou deux coups d'essai en regardant la cible, pas la balle.
7. Regardez votre point de chute une dernière fois.
8. Frappez avec détermination.

Pas d'hésitation entre l'étape 7 et l'étape 8. La décision est prise avant. Le coup qui suit est l'exécution, rien d'autre.

## Exercices clés

### *Exercice 1 — Valider la montée dans l'axe*

Placez un stick d'entraînement entre vos pieds, calé derrière votre talon avant et devant votre pied arrière. Lors de la montée, amenez votre club en ligne avec le stick. Si le club dévie de l'axe, recommencez. Cet exercice s'applique aussi bien au chip qu'à tous les coups du golf.



### *Exercice 2 — Le poids sur la jambe avant*

Soulevez légèrement le pied arrière pendant le swing. Si vous perdez l'équilibre, votre poids n'était pas suffisamment sur la jambe avant. Répétez jusqu'à ce que la position devienne naturelle.

Vous pouvez regarder cette vidéo de Fabien pour mieux comprendre :

[https://youtu.be/raY\\_asjPYog](https://youtu.be/raY_asjPYog)

### *Exercice 3 — La zone de chute*

Posez deux sticks au sol sur le green, espacés de 40 à 50 centimètres, pour délimiter une zone cible. Jouez des séries de chips depuis la bordure en cherchant à faire tomber la balle dans cette zone, avec différents clubs. L'objectif n'est pas la perfection : c'est la régularité. Avec l'entraînement, réduisez l'écart entre les sticks.

Chez vous : vous pouvez découper l'avant d'un carton et viser le carton en le changeant de distance.



### *Exercice 4 — Changer de club, garder la cible*

Choisissez un trou sur le green d'entraînement. Jouez deux balles au fer 7, deux balles au fer 9, deux balles au pitching wedge. Observez comment chaque club modifie le point de chute pour une même cible finale. C'est cet apprentissage-là, concret et sensoriel, qui construit votre répertoire de jeu.

Le chapitre suivant introduit le deuxième ingrédient : l'armement des poignets. Avec lui, la balle commence à monter.

## Chapitre 4 — L'approche levée (wedge/pitch)

Au chip, vous avez appris à attaquer la balle par le dessus avec un angle descendant. La balle vole bas, atterrit et roule. C'est un coup efficace, fiable, reproductible.

Mais il a une limite : la distance. Et surtout, il ne permet pas de faire s'arrêter la balle rapidement sur le green (autrement dit, de faire du *backspin*).

Entre 20 et 90 mètres du drapeau, c'est-à-dire en dessous de la distance que vous parcourrez avec votre fer 9 en plein coup, il faut un autre coup. Un coup qui monte plus haut, contrôle mieux la balle à l'arrivée, et peut produire un effet qui freine ou stoppe la balle près du trou.

Ce coup, c'est le wedge. Et on y arrive en ajoutant un seul ingrédient supplémentaire au chip : l'armement des poignets.

### **Ce qu'on ajoute : le takeaway d'un bloc, l'armement, la verticalité**

Au chip, la montée était courte et les poignets ne jouaient pas. Au wedge, trois choses changent.

D'abord, le takeaway se fait d'un seul bloc : épaules, bras et club partent ensemble, sans que les poignets bougent.

Imaginez que vous reculez votre omoplate arrière (la droite pour un droitier) comme si vous tiriez sur le fil de démarrage d'une tondeuse... et le reste suit naturellement.

Votre main forte<sup>2</sup> entraîne l'autre main et tout ça entraîne le club.

Ce mouvement de bloc produit une montée propre, dans l'axe, sans dérapage.

Ensuite, à la fin de la montée, les poignets s'arment.

---

<sup>2</sup> Main forte : main droite pour les droitiers, gauche pour les gauchers

Ce n'est pas un geste forcé. C'est une « respiration » naturelle du club en haut du backswing : les poignets se plient légèrement, le club continue légèrement sa course vers l'arrière puis vers le haut avec l'inertie.

C'est cette verticalité qui crée l'angle d'attaque plus prononcé, et donc le contact pincé entre le club, la balle et le sol qui produit le backspin.

Enfin, à la descente, le club entre franchement dans le sol. Pas question de soulever la balle. On pince la balle contre la terre, le club continue dans le sol après l'impact et fait un divot.

Le divot est la preuve que le coup est bien exécuté.

## **Grip, position, swing**

*Le grip* est le même qu'aux fers : neutre.

Le pouce de la main avant est aligné sur le manche et l'autre main est positionnée de façon neutre<sup>3</sup>. Prenez le club un peu plus court pour plus de contrôle.

*La position* ressemble à celle du chip, avec quelques nuances :

1. Stance légèrement ouvert pour faciliter le passage des bras.
2. Balle légèrement à l'arrière du stance (un peu plus reculée qu'au fer classique) pour garantir l'angle d'attaque négatif.
3. Poids sur la jambe avant, mains devant la balle.
4. Club posé à plat sur toute la semelle.

*Le swing* se décompose en trois niveaux d'amplitude selon la distance à parcourir :

- Pour faire un demi-coup : le club monte à l'horizontale, sans armement des poignets. C'est le plus court.
- Pour faire un trois-quarts de coup : les bras montent à l'horizontale, le club s'arme vers la verticale.

---

<sup>3</sup> Si vous avez des difficultés avec votre grip, regardez [Super Setup : Doublez Votre Régularité au Golf](#)

- Plein coup de wedge : les bras montent à 11 heures, le club dépasse la verticale.

À la descente, dans tous les cas, les épaules et les hanches tournent d'un seul bloc, les mains restent solides. La face du club ne tourne pas à l'impact (pas de supination).

C'est le côté gauche qui guide le mouvement, pas la main droite qui pousse.

### Connaître ses distances : construire son tableau personnel

Le wedge est un coup que vous allez doser à la distance. Et pour doser, il faut savoir ce que vous faites.

Le travail est simple mais indispensable : au practice, frappez une série de balles avec chaque amplitude pour chaque club, et notez la distance moyenne.


Voici un exemple de tableau (vos chiffres seront différents et c'est normal, l'essentiel est de construire le vôtre) :

	<b>Fer 7</b>	<b>Fer 9</b>	<b>Pitch Wedge</b>	<b>Sand Wedge</b>
Plein coup	110–115 m	90–95 m	80–85 m	70–75 m
¾ coup	95–100 m	75–80 m	70–75 m	60–65 m
½ coup	65–70 m	60–65 m	45–50 m	40–45 m

Si vous jouez avec des balles de practice, ajoutez 10 % aux distances mesurées. Et validez les chiffres sur le parcours avec un télémètre si possible.

Ce tableau est votre référence.

Mémorisez-le, ou gardez-le dans votre poche lors des premières parties. Avec le temps, il devient instinctif.

 *Tip : Certains pros notent même directement les distances sur leurs clubs en collant un papier.*

## Gérer la zone morte

En regardant votre tableau, vous allez repérer une zone où vos amplitudes ne s'enchaînent pas proprement : un espace entre deux distances sans coup clairement défini. C'est la zone morte.

Pour beaucoup de joueurs, elle se situe entre 45 et 65 mètres. Ni assez loin pour un demi-coup de fer 9, ni assez près pour un plein coup de sand wedge.

La solution peut être un lob wedge, qui remplit ce trou avec ses propres amplitudes.

Mais si vous n'en avez pas, l'autre option est de reconnaître cette zone et d'éviter de s'y retrouver par un meilleur choix de coup précédent.

Vous pouvez aussi raccourcir votre prise sur le grip pour raccourcir le coup en « pianotant ». Cela demande une bonne connaissance de vos coups mais c'est la meilleure solution.

Sur le parcours, connaître sa zone morte, c'est savoir où ne pas viser.

## L'approche lobée : cas particulier

Il existe une situation où le wedge standard ne suffit pas : quand la balle doit monter très haut et s'arrêter très vite, parce qu'il n'y a pas beaucoup de green après le drapeau, ou parce que l'atterrissage juste derrière le trou est dangereux (bunker, pente, eau).

Dans ce cas, on joue la même chose qu'un wedge, mais avec la face du club ouverte à l'adresse **avant de prendre le grip** (on en reparlera dans les bunkers).

Cette ouverture augmente le loft effectif et produit une balle très haute qui retombe à la verticale avec peu de roulade.

**Le coup est efficace mais difficile à réussir.**

Il demande d'avoir confiance dans le geste : la tentation de ralentir le club à l'impact pour ne pas envoyer la balle trop loin produit l'effet inverse. La face se ferme, la balle part basse et trop loin. Il faut accepter d'accélérer à travers la balle même sur un coup court.

À réserver aux situations où il n'y a pas d'autre choix, et à travailler en dehors du parcours avant de le sortir en compétition.

## **Routine + exercices de scoring à distance**

La routine du wedge suit la même logique que celle du chip :

1. Évaluez la distance exacte jusqu'au drapeau.
2. Choisissez le club et l'amplitude correspondants dans votre tableau.
3. Identifiez votre point de chute sur le green.
4. Visualisez le coup depuis derrière la balle : trajectoire, apex, atterrissage.
5. Prenez votre position, face alignée vers votre repère au sol.
6. Faites un ou deux coups d'essai en regardant la cible.
7. Frappez avec détermination, en allant dans le sol.

### *Exercice 1 : Le takeaway d'un bloc*

Au sand wedge, jouez 15 pitches entre 20 et 30 mètres en vous concentrant uniquement sur la montée. Pas sur l'impact, pas sur le résultat. Reculez votre omoplate droite d'un seul bloc. Ne regardez pas ce qui se passe après le contact.

### *Exercice 2 : La respiration en haut*

Même exercice, mais à la fin de la montée, marquez une légère pause (une respiration) avant de redescendre. Ce temps de pause permet aux poignets de s'armer naturellement sans forcer. Puis descendez en allant franchement dans le sol.

### *Exercice 3 : Le scoring à distance*

Sur le practice ou le chipping green, placez un repère à une distance précise (30 mètres, puis 50, puis 70). Jouez 10 balles à chaque distance en choisissant l'amplitude correspondante dans votre tableau. Comptez combien de balles finissent dans un cercle de 5 mètres autour de la cible.

Ce n'est pas un exercice de perfection. C'est un exercice de connaissance : il vous révèle où votre tableau est juste, et où il doit être ajusté.

Le chapitre suivant introduit le troisième et dernier ingrédient : l'ouverture de face. Avec lui, vous allez apprendre à sortir du sable.

## Chapitre 5 — sortir des bunkers

Il y a un paradoxe dans la façon dont les amateurs vivent le bunker.

C'est l'obstacle qu'ils redoutent le plus. Et pourtant, c'est techniquement l'un des coups les plus fiables du petit jeu quand il est bien compris.

Pourquoi ? Parce que vous ne frappez pas la balle. Vous frappez le sable. Et le sable fait le travail.

Un bon joueur qui rate son lob shot peut toper sa balle à 20 mètres. Un joueur qui sort correctement du bunker sait exactement où va sa balle. La marge d'erreur est grande, l'exécution est reproductible, et la routine est simple.

Ce qu'il faut, c'est comprendre la logique du coup.

Elle repose sur un seul ingrédient ajouté au wedge : l'ouverture de face.

### La face ouverte et le passage dans le sable

Au wedge, la face du club était square, et vous frappiez la balle directement. Au bunker, la face s'ouvre avant même de prendre le grip, un peu comme sur un lob wedge.

Cette ouverture a quatre conséquences directes :

1. La surface de contact avec le sable est réduite, le club est moins freiné et traverse plus facilement.
2. Le loft effectif augmente, la balle monte plus haut et ne roule presque plus à l'arrivée.
3. L'effet coupé naturel créé par l'ouverture donne du backspin à la balle, qui freine sur le green.
4. Le bounce du club entre en jeu : cette semelle arrondie du sand wedge rebondit sur le sable au lieu de s'y enfoncer, ce qui facilite le passage sous la balle.

Le geste lui-même reste identique au wedge. Vous n'apprenez pas un nouveau swing. Vous ajustez la face, vous ancrez vos pieds, et vous passez dans le sable.

## **Grip : ouvrir le club avant de saisir**

Il existe deux façons d'ouvrir la face.

1. La première : faites pivoter le manche dans vos mains avant de refermer le grip. C'est la méthode la plus naturelle.
2. La seconde : tournez simplement vos mains vers l'arrière au moment de prendre le club. Les mains se bloqueront naturellement à la descente quand vous chercherez à frapper le sol, et la face restera ouverte à l'impact.

L'essentiel : ouvrir le club avant de saisir, jamais après. Si vous fermez le grip puis faites pivoter le club, vous ne faites que tourner les mains, pas la face. Vos mains reviendront en position neutre à l'impact et la face se ferra.

## **Position : pieds ancrés, poids avant, trois alignements**

La position du bunker comporte trois spécificités.

### **La position des pieds.**

C'est le point que 80 % des amateurs négligent : il faut ancrer vos pieds dans le sable.

Posez-les à plat, puis faites-les pivoter pour les enfoncer. Cela vous donne une meilleure stabilité pendant le swing, abaisse votre centre de gravité (vous passez donc plus facilement sous la balle), et vous renseigne sur la texture du sable en profondeur (une information précieuse pour calibrer le coup).

### **Le poids du corps**

Vers l'avant, comme pour tout le petit jeu.

### **Les alignements**

Vous avez trois axes à gérer en même temps. L'axe balle/trou, la direction de votre face de club (alignée légèrement à gauche du trou pour un droitier, pour compenser la dérive naturelle vers la droite), et la direction de votre stance (ouvert, comme au wedge).

La balle se positionne vers l'avant du stance, presque au niveau du talon avant.

### **Le seul réglage de distance : la quantité de sable**

C'est la règle la plus libératrice de tout le petit jeu du bunker.

Vous n'avez qu'une seule amplitude de swing. Un seul geste. La distance se règle uniquement en faisant varier le point d'entrée du club dans le sable.

Pour une longue distance (6 mètres et plus) : le club entre dans le sable 1 cm environ devant la balle. Peu de sable, plus d'énergie transférée à la balle.

Pour une courte distance (drapeau juste derrière la lèvres) : le club entre 4 à 5 cm devant la balle. Beaucoup de sable, l'énergie est absorbée, la balle tombe doucement.

C'est tout. Pas de changement de swing, pas d'accélération ou de décélération. La quantité de sable fait le travail.

### **Les cas particuliers**

*Balle en pente (montée ou descente)*

Adaptez vos épaules pour qu'elles soient parallèles à la pente comme pour tous les coups du golf !

En descente, réduisez le backswing et amplifiez le finish.

En montée, faites l'inverse : plus de backswing, moins de finish.

Dans les deux cas, le principe est simple : votre swing doit s'adapter à l'espace que vous laisse la pente.

*Balle plus haute ou plus basse que les pieds :*

Prenez votre club un peu plus court qu'à l'habitude.

Balle plus basse : pliez les genoux pour compenser.

Balle plus haute : restez plus droit.

Dans les deux cas, une légère compensation d'alignement au moment de la mise en position suffit.

*Balle enfouie :*

C'est le coup le plus difficile.

Gardez la face reste fermée ou square (jamais ouverte), le poids exagérément vers l'avant, et vous frappez le sable juste devant la balle avec un mouvement très vertical et très descendant, les mains bloquées. Il y a peu de finish.

Vous devez vraiment ne pas penser à la balle mais uniquement à venir « exploser » le bunker.

La balle sort bas et roule.

Dans ce cas de figure, **l'objectif est simplement de sortir du bunker au premier coup.**

*Sable dur :*

Testez avec vos pieds en plaçant votre stance.

Si la couche de sable est mince et le fond compact, vous avez deux options.

Jouer le putter si la lèvre est basse et le chemin dégagé ou jouer un chip. Le sable dur, c'est comme une herbe très rase, et la technique est exactement la même.

## **Routine + exercice des repères au sol**

La routine du bunker est légèrement différente des autres : l'ouverture de la face se fait en premier, avant même de se mettre en position.

1. Lisez le green rapidement : pente, dévers, distance.
2. Déterminez votre point de chute.
3. Ouvrez la face du club et prenez votre grip.

4. Alignez la face à gauche de votre cible (pour un droitier).
5. Déterminez votre point d'entrée dans le sable selon la distance.
6. Prenez votre stance ouvert, puis ancrez vos pieds.
7. Faites quelques petits mouvements de poignets pour vous détendre (sans toucher le sable).
8. Frappez en rythme, avec tempo et équilibre.

Le tempo et l'équilibre sont les deux maîtres-mots. Un bunker raté vient presque toujours d'une frappe précipitée ou d'un déséquilibre. Prenez votre temps.

*Exercice 1 — Passer dans le sable :*

Avant de jouer une balle, creusez un petit trou de 2 cm de profondeur juste devant l'endroit où la balle est posée. Mettez-vous en position et frappez dans ce trou. Le club ne rebondira pas sur le sable devant la balle, ce qui vous force mécaniquement à passer sous elle. Cet exercice est particulièrement utile quand vous sentez de l'appréhension avant le coup.

*Exercice 2 — Les repères au sol :*

Dans le bunker d'entraînement, vous avez le droit de tracer des lignes dans le sable (interdit sur le parcours avant la frappe). Tracez une ligne perpendiculaire à la cible au niveau de la balle, puis une ligne parallèle à 3 cm derrière. Frappez en visant successivement à entrer à 1 cm, 3 cm et 5 cm devant la balle. Observez les distances obtenues.

Ce travail concret construit votre appréciation des distances mieux que n'importe quelle explication.

Vous connaissez maintenant les trois ingrédients. Il reste une question : comment savoir lequel travailler en priorité ? Le chapitre suivant vous donne l'outil pour répondre.

## Chapitre 6 — Mesurer pour progresser, la carte de score

Vous avez maintenant trois ingrédients. Le balancier simple du putt de bord de green. L'angle descendant du chip. L'armement des poignets du wedge. Et la face ouverte du bunker.

Ce sont les outils. Mais sans mesure, vous ne saurez pas lequel affûter en priorité.

La plupart des golfeurs amateurs s'entraînent par intuition. Ils travaillent ce qui les a fait souffrir au dernier parcours. Ce n'est pas toujours faux, mais c'est rarement juste : un seul trou catastrophique peut orienter plusieurs séances d'entraînement vers un problème qui n'est pas le vrai problème.

La [carte de score améliorée](#)<sup>™</sup> vous donne autre chose : une fréquence. Pas un verdict sur une journée, mais un schéma qui se répète.

### Ce qu'on note sur le parcours

Le système est simple. Sur chaque trou, vous notez quatre choses en plus de votre score.

*Le départ (sur les par 4 et par 5) :* une seule lettre. X si votre balle est sur le fairway. D ou G si elle est à droite ou à gauche. C si elle est trop courte.

*Le green (sur tous les trous) :* même logique. X si vous atteignez le green en régulation (le par moins 2 coups : 1 coup sur un par 3, 2 sur un par 4, 3 sur un par 5). C, L, D ou G selon la façon dont vous l'avez manqué.

*Les approches autour du green :* C pour une approche roulée (chip, moins de 10 mètres du bord). A pour une approche levée (entre 10 et 80 mètres environ). B pour une sortie de bunker de green. Si vous jouez plusieurs coups autour du green, notez chaque coup.

*Les putts :* le nombre de putts joués quand la balle est sur le green. Si vous puttez depuis la frange, c'est un chip (C), pas un putt.

C'est tout. Cinq secondes par trou. Vous pouvez le faire directement sur votre carte de score habituelle, dans une ligne supplémentaire, ou sur votre téléphone.

### Les deux indicateurs clés

Une fois le parcours terminé, deux chiffres vous disent tout sur votre jeu court.

*Le premier : le nombre de A/B/C par parcours.*

C'est le nombre total de fois où vous avez joué un coup de petit jeu autour du green (chip, wedge ou bunker). Voici les références par niveau :

Classement	Pro	3	7	9	13	16	19	23	27
A/B/C moyen	5,1	7,4	9,8	10,9	13,3	15,6	16,8	19,2	21,5

Si vous êtes au-dessus de la référence de votre niveau, vous avez deux explications possibles : soit vos départs et vos coups de fairway vous laissent trop loin des greens, soit votre petit jeu lui-même ne vous sort pas des situations difficiles au premier coup (un bunker joué deux fois, une approche levée suivie d'un chip, etc.).

*Le deuxième : le nombre de putts après B/C.*

Ce chiffre doit se rapprocher le plus possible de 1. S'il dépasse 1,7, vous avez un problème de précision dans votre chip ou votre sortie de bunker : vos coups arrivent trop loin du trou pour laisser un putt « rentrable ».

Ces deux indicateurs ne mesurent pas tout. Mais ils pointent directement vers ce livre : c'est dans le petit jeu que se construit ou se défait le score d'un golfeur amateur.

### Comment analyser ses données

Ne tirez pas de conclusions sur un seul parcours. Notez trois ou quatre tours, puis regardez.

Ce que vous cherchez : une fréquence, pas un accident. Si vos approches arrivent systématiquement trop courtes, ce n'est pas la malchance. Si votre nombre de putts après B/C est régulièrement au-dessus de 1,7, ce n'est pas non plus juste « une journée sans ».

Regardez aussi quels trous dégradent réellement votre score. Un double bogey sur un trou difficile peut être acceptable. Un double bogey systématique sur le même type de situation — un par 3 court avec bunker devant, une approche depuis un rough épais — vous dit quelque chose d'utile.

La carte ne corrige pas à votre place. Elle rend la tendance visible. Et une fois visible, la tendance est actionnable.

Pour aller plus loin dans l'analyse de votre carte et de vos décisions sur le parcours, vous pouvez vous reporter à la [Carte Score Optimisée™](#), disponible séparément sur Idée Golf.

Il reste une question pratique : maintenant que vous avez les outils et les indicateurs, comment organiser votre entraînement pour que tout ça serve vraiment ? C'est l'objet de la conclusion.

## **Conclusion — 15 minutes qui changent tout**

Vous voilà au bout de ce livre avec quatre coups maîtrisés dans les mains.

Le putt de bord de green. Le chip. Le wedge. La sortie de bunker.

Quatre coups, mais un seul geste de base, enrichi progressivement. C'est la promesse du début, et c'est ce que vous avez construit chapitre après chapitre.

Maintenant vient la vraie question : qu'est-ce que vous en faites ?

### **Une courte répétition fréquente bat une session unique, même longue**

Il y a une illusion courante dans l'entraînement sportif. On croit que l'efficacité se mesure en durée. Qu'une longue session au practice vaut mieux que trois courtes.

#### **Ce n'est pas ce que montre l'apprentissage moteur.**

Ce qui ancre un geste, c'est la répétition fréquente, pas la répétition longue.

Faites le calcul. Sur un parcours de 18 trous, vous jouez 7 à 8 chips au maximum.

Pour ancrer un nouveau geste, il vous faut environ 500 répétitions.

À ce rythme, vous aurez besoin de plus de 60 parcours, soit plus d'un an de jeu régulier, pour construire de la confiance dans votre chip.

Maintenant changez la variable. Vous consacrez 15 minutes au chip lors de votre prochaine séance au practice. En 15 minutes, vous jouez 50 coups.

Dix séances comme celle-là, et vous avez vos 500 répétitions.

En quelques semaines, pas en un an.

Et la différence se voit dès le premier parcours suivant la première séance.

### **Comment organiser une séance**

Le petit jeu devrait représenter plus de la moitié de votre temps d'entraînement.

Ce n'est pas intuitif, parce que ce n'est pas spectaculaire, mais c'est arithmétique : vous jouez des coups de petit jeu sur presque chaque trou. Vous frappez votre driver 14 fois.

Voici une répartition pour une séance d'une heure trente :

- Putting : 25 minutes
- Chip et wedge : 25 minutes
- Bunker : 5 minutes
- Fers : 15 minutes
- Bois de parcours : 10 minutes
- Driver : 10 minutes

Si vous n'avez qu'une demi-heure, consacrez-en la moitié au putting et à l'autre moitié au chip. Ne touchez pas au driver. Vous repartirez avec plus de progrès que si vous aviez passé 30 minutes à frapper des balles depuis le départ.

Le bunker ne demande que 5 minutes. Quelques dizaines de minutes réparties sur le mois suffisent pour en maîtriser les fondamentaux et perdre la peur du sable. C'est la zone où l'investissement en temps est le plus rentable par rapport à l'impact sur le score.

### **Pour aller plus loin**

Ce livre vous a donné les fondamentaux du petit jeu autour des greens. Si vous voulez progresser sur l'ensemble de votre jeu avec la même logique de méthode, deux ressources peuvent vous accompagner.

La Carte Score Optimisée™ vous permettra d'analyser vos données de parcours en profondeur et d'identifier exactement les décisions qui vous coûtent des coups, au-delà du seul petit jeu.

Cette formation est déjà [disponible sur Idée Golf](#).

Et si vous souhaitez travailler votre putting de façon aussi structurée que vous venez de travailler votre petit jeu, la formation Putting 3D : La Méthode

est construite sur les mêmes principes : un geste fondamental, des ingrédients ajoutés progressivement, des exercices concrets.

Cet ebook sera bientôt mis à jour dans sa version 2026. Restez connectés !

En attendant : la prochaine fois que vous allez au practice, consacrez vos 15 premières minutes au chip. Pas au driver. Au chip.

Vous verrez la différence au prochain parcours.

Jérôme Deramaix  
Fondateur d'Idée Golf

© 2026

Tous droits réservés Jérôme DERAMAIX pour Idée Golf

Les illustrations sont propriété d'Idée Golf

Photo de couverture Adobe Photo Stock

Merci à Fabienne pour ses relectures patientes.

Retrouvez-moi sur <https://www.idee-golf.fr>