

# GOLF 20H JUEZ MIEUX EN 20 HEURES



JÉRÔME DERAMAIX

## Table des matières

Le mythe des 10 000 heures n'est pas pour vous .....	4
20 heures suffisent : la méthode Kaufman appliquée au golf .....	7
Principe 1 : Déconstruire.....	8
Principe 2 : S'auto-évaluer .....	9
Principe 3 : Supprimer les barrières .....	9
Principe 4 : 20 heures de pratique en pleine conscience .....	10
Déconstruire votre jeu : identifiez votre prochain palier.....	12
L'impression ne suffit pas .....	12
Le diagnostic en quatre zones .....	12
Zone 1 : Le setup et les fondamentaux .....	13
Zone 2 : Le swing et le grand jeu .....	13
Zone 3 : Le petit jeu .....	13
Zone 4 : Le putting.....	14
Comment choisir votre zone prioritaire .....	14
Deux petites choses avant de continuer.....	15
Le programme des 20 heures.....	16
Comment répartir vos 20 heures .....	16
À la maison.....	16
Au practice. ....	16
Sur le parcours.....	16
Dans votre tête.....	17
La structure d'une semaine type .....	17
Trajectoire 1 : Le setup et les fondamentaux.....	18
Trajectoire 2 : Le swing et le grand jeu.....	19
Trajectoire 3 : Le petit jeu .....	19
Trajectoire 4 : Le putting .....	20
Une dernière chose .....	21

Les ennemis invisibles des 20 heures .....	22
Le premier ennemi : s'entraîner sur ce qu'on aime.....	22
Le deuxième ennemi : la bonne journée qui efface tout .....	23
Le troisième ennemi : la mauvaise journée qui remet tout en question .	23
Le quatrième ennemi : l'ego sur le parcours .....	24
Le cinquième ennemi : la fatigue décisionnelle .....	25
Ce que ces cinq ennemis ont en commun .....	25
Mesurer pour progresser : savoir que les 20 heures ont fonctionné.....	27
Ce qu'on mesure et ce qu'on ne mesure pas .....	27
Comment noter sans que ça vous prenne la tête .....	28
Les signaux qui indiquent que ça fonctionne .....	28
Quand les 20 heures sont finies .....	29
Le tableau de suivi .....	29
Et maintenant ?.....	31
Et après les 20 heures ? .....	32
Pour aller plus loin .....	32

## Le mythe des 10 000 heures n'est pas pour vous

Il y a quelques années, Malcolm Gladwell a popularisé une idée qui a fait le tour du monde : pour maîtriser une discipline, il faut 10 000 heures de pratique.

Dix mille heures.

Si vous jouez deux fois par semaine, une partie de quatre heures, vous en êtes à environ 400 heures par an. Il vous faudrait 25 ans pour atteindre ce chiffre.

Et encore. Ce n'est pas 10 000 heures de golf. C'est 10 000 heures de pratique délibérée, intensive, encadrée. Le genre de pratique que Tiger Woods a commencé à 3 ans, sous la supervision de son père.

Autant dire que ce n'est pas pour vous. Ni pour moi.

Mais voilà ce que cette idée a fait dans la tête de beaucoup de golfeurs : elle a installé une croyance silencieuse et paralysante.

**« Pour vraiment progresser, il faudrait y consacrer une quantité de temps que je n'ai pas. »**

Alors on continue à jouer. On prend peut-être un cours de temps en temps. On espère vaguement que ça va finir par rentrer.

Et on plafonne.

Pas parce qu'on manque de talent. Pas parce qu'on est trop vieux. Mais parce qu'on a inconsciemment renoncé à l'idée même de progresser vraiment.

Ce que Gladwell n'a pas précisé — ou en tout cas ce que la plupart des gens ont retenu de travers — c'est que les 10 000 heures concernent l'excellence absolue. Le niveau mondial. La maîtrise experte.

Rory McIlroy joue depuis l'âge de 4 ans. Il s'entraîne plusieurs heures par jour depuis plus de 30 ans. Il a des coaches, des analystes vidéo, des préparateurs physiques et mentaux.

Ce n'est pas le modèle qui vous concerne.

Votre objectif à vous, c'est de passer un cap. De descendre quelques points. De retrouver ce plaisir quand vous sentez que vous jouez vraiment votre golf. De ne plus rentrer du parcours avec cette phrase qui tourne en boucle : « *Je sais que je peux faire mieux.* »

Pour ça, 10 000 heures ne sont pas nécessaires.

En 2013, un entrepreneur américain du nom de Josh Kaufman a publié un livre qui m'a profondément marqué : « *The First 20 Hours* » (« *Les Premières 20 Heures* »).

Sa thèse est simple et radicale.

S'il faut effectivement des milliers d'heures pour atteindre l'excellence dans une discipline, il ne suffit que de **20 heures de pratique ciblée** pour passer du niveau débutant à un niveau correct. Un niveau où l'on comprend ce qu'on fait. Un niveau où l'on progresse de façon visible et mesurable. Un niveau où l'on prend vraiment du plaisir.

20 heures. Pas 10 000.

La différence, c'est la méthode.

Kaufman a identifié 4 conditions pour que ces 20 heures produisent vraiment un résultat :

**Déconstruire la compétence en petits morceaux.** Une discipline complexe n'est jamais un bloc monolithique. C'est un assemblage de compétences distinctes. Identifier les bonnes — celles qui auront le plus d'impact — c'est déjà la moitié du travail.

**S'entraîner suffisamment pour pouvoir s'évaluer soi-même.** Pas besoin d'un coach à côté de vous à chaque session. Mais vous devez savoir, à chaque coup, si vous avez fait ce que vous aviez décidé de faire. Ce n'est pas aussi évident que ça en a l'air.

**Supprimer les barrières à l'entraînement.** Tout ce qui vous empêche de pratiquer régulièrement — le manque de temps, la distance du practice, la

météo, la fatigue — doit être anticipé et contourné. Sinon, les 20 heures ne seront jamais atteintes.

**Pratiquer 20 heures en pleine conscience.** Pas 20 heures à frapper des balles en pensant à autre chose. 20 heures où chaque répétition a un objectif précis et mesurable.

Quand j'ai découvert cette approche, j'ai eu une réaction immédiate.

*« C'est exactement ce que je n'ai jamais fait au golf. »*

J'avais passé des années à m'entraîner. Des centaines de balles au practice. Des cours avec des pros. Des vidéos analysées sur l'écran de mon téléphone.

Mais je n'avais jamais vraiment **déconstruit** mon jeu pour identifier ce qui coûtait vraiment des points. Je n'avais jamais mis en place un système pour **m'évaluer moi-même** sur le parcours. Et surtout, je n'avais jamais concentré mon énergie sur **un seul point à la fois** pendant une période suffisamment longue pour que ça rentre vraiment.

J'ai décidé d'expérimenter.

Ce que j'ai découvert a changé ma façon de travailler mon golf. Et c'est ce que je vais partager avec vous dans ce livre.

## 20 heures suffisent : la méthode Kaufman appliquée au golf

Laissez-moi vous poser une question directe.

La dernière fois que vous avez vraiment progressé au golf. Pas juste une bonne journée, pas un parcours où tout est rentré par hasard, mais une progression réelle, mesurable, que vous avez ressentie sur plusieurs parties d'affilée...

C'était quand ?

Pour beaucoup de golfeurs que je connais, la réponse est floue. « Il y a quelques années. » « Quand j'ai pris des cours. » « Quand j'ai changé de matériel. »

Rarement « le mois dernier. »

Ce n'est pas un manque de travail. La plupart des golfeurs que je connais s'entraînent. Ils vont au practice. Ils regardent des vidéos. Certains prennent des cours régulièrement.

Le problème n'est pas la quantité.

**C'est la dispersion.**

Le golf est une discipline particulièrement traîtresse de ce point de vue.

Parce qu'il se compose d'un nombre impressionnant de compétences distinctes. Le grip. La posture. L'alignement. La montée. Le plan de swing. Le transfert de poids. Le petit jeu. Le putting. La stratégie. La gestion mentale.

Chacune de ces compétences peut être travaillée. Chacune a un impact sur le score. Et chacune est suffisamment complexe pour occuper un amateur pendant des semaines.

Résultat : on touche à tout. Un jour on travaille le driver parce qu'on a slicé sur le premier trou. La semaine suivante on s'acharne sur les putts parce

qu'on a fait trois 3-putts. Le mois d'après on reprend le grip parce qu'un ami a dit que c'était peut-être ça le problème.

Et pendant ce temps, le score ne bouge pas.

Ou si peu.

C'est là que l'approche de Josh Kaufman devient intéressante. Pas comme théorie abstraite, mais comme outil concret.

Ses 4 principes, appliqués au golf, donnent quelque chose de très précis.

### Principe 1 : Déconstruire

Le golf n'est pas une compétence. C'est un assemblage de compétences.

Et toutes ne méritent pas la même attention au même moment.

La première étape consiste à identifier **celle qui vous coûte le plus de points en ce moment**. Pas celle que vous aimez le moins. Pas celle qui vous semble la plus spectaculaire à travailler. Celle qui, si vous l'améliorez, aura l'impact le plus immédiat sur votre score.

Ça demande une forme d'honnêteté avec soi-même qui n'est pas toujours confortable.

Un joueur qui fait 40 putts par parcours n'a pas besoin de travailler son driver. Un joueur dont les approches atterrissent systématiquement hors green n'a pas un problème de putting. Un joueur qui perd trois balles par partie sur des décisions mal calibrées n'a pas un problème technique.

Nous verrons dans le chapitre suivant comment identifier précisément votre frein dominant. Mais retenez déjà ce principe : **travailler, même un peu, ce qui compte vaut dix fois plus que travailler dur quelque chose qui a moins d'importance.**

## Principe 2 : S'auto-évaluer

C'est le principe que j'ai le plus sous-estimé au départ. Et pourtant c'est celui qui a tout changé pour moi.

S'auto-évaluer ne veut pas dire se filmer et analyser son swing image par image. Ça, c'est utile, mais c'est autre chose.

S'auto-évaluer, c'est être capable de répondre à une question simple après chaque coup :

### **Est-ce que j'ai fait ce que j'avais décidé de faire ?**

Pas « est-ce que j'ai bien frappé ? » Pas « est-ce que la balle est allée où je voulais ? »

Est-ce que j'ai exécuté le geste ou la routine que je travaille en ce moment ?

C'est une distinction fondamentale. Parce qu'un bon résultat obtenu avec une mauvaise exécution ne vous apprend rien. Et une mauvaise balle produite avec une bonne exécution vous dit simplement qu'il reste encore du travail (ce qui est tout à fait normal).

Quand j'ai commencé à travailler mon setup, je me posais cette question après chaque coup raté. Et très souvent, ma réponse honnête était : « *Je ne sais pas.* »

Ce « je ne sais pas » m'a appris plus de choses que des années de practice sans conscience. Parce qu'il m'a forcé à être présent. À observer. À construire peu à peu une conscience de ce que je faisais réellement et pas de ce que je croyais faire.

## Principe 3 : Supprimer les barrières

Voici les barrières que j'entends le plus souvent :

« *Je n'ai pas le temps d'aller au practice.* » « *Le practice le plus proche est à 30 minutes.* » « *Avec mes genoux, je ne peux pas frapper 100 balles d'affilée.* » « *Quand je rentre le soir, je n'ai plus l'énergie.* »

Ces barrières sont réelles. Il ne faut pas les nier.

Mais Kaufman a une approche très pragmatique : il ne s'agit pas de les supprimer toutes. Il s'agit d'identifier **la principale** et de trouver une solution concrète pour la contourner.

Et au golf, il y a une bonne nouvelle : une grande partie du travail peut se faire **sans frapper une seule balle**.

Le grip se travaille dans votre salon. La posture se répète devant un miroir. L'alignement se visualise. La routine mentale se construit dans votre tête. Vous allez jouer 10 à 16 drives par parcours et entre 15 et 30 longs coups.

Les 20 heures ne se passent pas forcément toutes au practice. Et c'est une liberté considérable, particulièrement si vous avez des contraintes physiques ou logistiques.

Nous verrons dans le chapitre 4 comment répartir ces 20 heures de façon réaliste entre la maison, le practice et le parcours.

#### Principe 4 : 20 heures de pratique en pleine conscience

C'est le principe le plus simple à comprendre et le plus difficile à appliquer.

Frapper 200 balles au practice en pensant à votre liste de courses ne compte pas. Jouer 18 trous en pilote automatique ne compte pas non plus.

Ce qui compte, c'est chaque répétition avec un objectif précis, une attention totale et une évaluation immédiate.

20 heures de ce type de pratique, ça représente beaucoup moins que vous ne l'imaginez en termes de fatigue. Mais ça demande une qualité de présence que la plupart d'entre nous n'ont pas l'habitude de maintenir sur le parcours ou au practice.

**La bonne nouvelle : ça s'entraîne aussi.**

Ces 4 principes forment un système. Ils ne fonctionnent pas bien séparément.

Déconstruire sans s'évaluer, c'est identifier le bon problème sans jamais savoir si on le résout. S'évaluer sans avoir supprimé les barrières, c'est avoir la bonne intention sans la régularité nécessaire. Et pratiquer avec conscience pendant seulement 3 heures en tout ne produira pas grand-chose.

Mais ensemble, ces 4 principes créent quelque chose de puissant.

**Ils transforment 20 heures ordinaires en 20 heures qui changent vraiment votre jeu.**

## Déconstruire votre jeu : identifiez votre prochain palier

Il y a une question que je pose souvent aux golfeurs qui veulent progresser.

« Quel est le problème n°1 qui vous empêche de progresser au golf ? »

Les réponses les plus fréquentes sont presque toujours les mêmes : le drive, la régularité, le mental. Des réponses larges. Des réponses confortables. Des réponses qui évitent d'aller chercher le vrai problème.

Parce que le vrai problème, en général, on le connaît déjà. On préfère juste ne pas le regarder en face.

Déconstruire son jeu, c'est précisément ça : aller chercher le frein dominant avec honnêteté. Pas le plus spectaculaire. Pas le plus flatteur à travailler. Celui qui, une fois réduit, aura l'impact le plus immédiat sur votre score.

Et pour ça, il faut des données. Pas des impressions.

### L'impression ne suffit pas

Après une partie, on a tous tendance à reconstruire mentalement ce qui s'est passé. Et cette reconstruction est rarement fidèle à la réalité.

On se souvient du drive hors-limite. Du putt manqué à un mètre. De la sortie de bunker ratée. Mais on oublie le contexte, les décisions qui ont précédé, les petits signaux répétés qu'on n'a pas voulu voir.

Résultat : on tire des conclusions globales. « J'ai mal drivé. » « Mon putting était catastrophique. » « Je n'étais pas dans mon jour. »

Ces jugements ne servent à rien pour progresser. Ils sont trop vagues pour être actionnables.

Ce qu'il faut, c'est regarder les faits trou par trou.

### Le diagnostic en quatre zones

Le golf se joue dans quatre grandes zones. Chacune a un impact direct sur le score. Et dans chacune d'elles, il est possible de mesurer simplement ce qui se passe vraiment.

## Zone 1 : Le setup et les fondamentaux

C'est la base de tout. Grip, posture, alignement, position de la balle, équilibre. Ces cinq éléments conditionnent la qualité de chaque coup que vous allez frapper pendant 18 trous.

Pour Seve Ballesteros, le grip était l'élément le plus important du swing. Pour Ernie Els, 1 golfeur sur 2 a une erreur de position de la balle.

Le paradoxe du setup, c'est qu'il est rarement perçu comme urgent à travailler. Il ne se voit pas. Il ne fait pas de bruit.

On ne rate pas un fairway « à cause du grip »...

... et pourtant, un setup approximatif oblige le corps à compenser en permanence. Et les compensations finissent toujours par céder, souvent au pire moment.

Le signe que le setup est votre frein dominant : vos erreurs sont irrégulières et imprévisibles. Parfois ça passe, parfois non. Vous ne comprenez pas pourquoi le même coup donne des résultats si différents d'une fois à l'autre.

## Zone 2 : Le swing et le grand jeu

La montée, le plan, le transfert de poids, la descente. Ce sont les éléments techniques qui déterminent la qualité de contact et la direction de vos coups de fairway et de vos départs.

Beaucoup de golfeurs passent l'essentiel de leur temps d'entraînement ici. Ce n'est pas toujours le meilleur investissement, surtout si les fondamentaux comment le setup ne sont pas solides en dessous.

Le signe que le grand jeu est votre frein dominant : vos erreurs sont directionnelles et répétitives. Vous slicez systématiquement. Vous topez régulièrement vos bois. Vos départs manquent de distance de façon constante.

## Zone 3 : Le petit jeu

Chipping, wedge, bunker. Tout ce qui se passe dans les 80 derniers mètres avant le green, hors putting.

Ce sont des coaches comme Pia Nilsson ou Lynn Marriott (les coaches d'Annika Sorenstam) ou Dave Pelzer qui le disent.

C'est souvent la zone la plus négligée à l'entraînement et pourtant l'une des plus rentables en termes de points récupérés.

Un amateur qui améliore son wedge de 60 mètres peut gagner deux ou trois coups par partie sans toucher à son swing.

Le signe que le petit jeu est votre frein dominant : vous prenez régulièrement le green en deux ou trois coups mais vous ne parvenez pas à vous en approcher suffisamment pour sauver le bogey. Vos approches courtes manquent de précision ou de consistance.

#### Zone 4 : Le putting

C'est la zone où tout se termine. Et souvent celle où beaucoup de points s'évaporent sans qu'on en mesure vraiment l'ampleur.

Le signe que le putting est votre frein dominant : il suffit de mesurer. Comptez vos putts sur votre prochaine partie. Au-delà de 36 (voire même 32), le putting vous coûte des points. Au-delà de 38 ou 40, c'est votre priorité absolue, quelle que soit la qualité de votre grand jeu.

#### Comment choisir votre zone prioritaire

Il n'y a pas de méthode magique. Mais il y a une approche honnête.

Prenez vos trois ou quatre dernières parties. Pour chacune, notez simplement : combien de putts, combien de greens manqués par excès de distance ou manque de distance, combien de coups perdus autour du green, combien de départs en jeu ou hors jeu.

Vous n'avez pas besoin d'une carte de score sophistiquée pour ça. Juste de noter pendant que vous jouez, ou juste après le parcours pendant que c'est encore frais.

Les chiffres vont vous parler.

Si vous faites 40 putts par partie, la réponse est là. Si vous perdez deux ou trois balles par partie sur des coups de départ, la réponse est là aussi. Si vos greens sont pris mais que vous n'arrivez jamais à vous rapprocher

suffisamment du drapeau pour jouer un birdie ou sauver le bogey, la réponse est dans le petit jeu.

Vous allez peut-être aussi vous rendre compte que votre problème le plus important est la stratégie (même erreur, à chaque fois, au même endroit) ou le mental (une série catastrophique).

Dans la grande majorité des cas, un frein dominant se détache clairement. Et une fois qu'on l'a identifié honnêtement, la question n'est plus « sur quoi travailler ? » Elle devient « comment organiser mes 20 heures pour réduire ce frein le plus efficacement possible ? »

C'est ce que nous allons voir dans le chapitre suivant.

### Deux petites choses avant de continuer

Si vous trouvez plusieurs causes (et ce sera le cas la plupart du temps), concentrez-vous uniquement sur celle qui a le plus d'impact sur votre score.

Ca ne sert à rien de « courir plusieurs lièvres à la fois ».

Il peut aussi arriver que l'analyse révèle deux freins de poids équivalent.

Dans ce cas, choisissez toujours le plus fondamental des deux.

Le setup avant le swing. Le swing avant le petit jeu. Et le putting... le putting peut se travailler en parallèle de n'importe quoi d'autre, parce qu'il se travaille facilement à la maison, parfois même sans frapper une seule balle.

Mais quelle que soit la zone choisie, respectez une règle simple pendant vos 20 heures : une seule zone à la fois. Pas deux. Pas trois.

La dispersion, c'est ce qui vous a empêché de progresser jusqu'ici. La concentration, c'est ce qui va changer les choses.

## Le programme des 20 heures

Voici le moment où les principes deviennent un plan concret.

Vous avez identifié votre frein dominant. Vous savez sur quelle zone concentrer vos 20 heures. Maintenant, la question est simple : comment les organiser pour que chaque minute compte vraiment ?

Avant de rentrer dans le détail de chaque trajectoire, il y a quelques principes d'organisation qui s'appliquent à toutes.

### Comment répartir vos 20 heures

Les 20 heures ne se passent pas toutes au même endroit. Et c'est une bonne nouvelle.

Il y a quatre terrains d'entraînement à votre disposition, chacun avec ses avantages propres.

#### À la maison.

C'est l'endroit le plus sous-estimé. Pourtant, pour le setup, la routine, le putting et même certains aspects du petit jeu, la maison est souvent le meilleur endroit pour ancrer un geste. Pas de pression. Pas de balle qui part dans la mauvaise direction. Juste vous, votre club et la répétition consciente du bon mouvement. Dix minutes par jour chez vous valent souvent plus qu'une heure au practice frappée en pilote automatique.

#### Au practice.

C'est là que vous validez ce que vous avez travaillé à la maison avec une balle réelle. Mais attention : le practice n'est pas fait pour frapper le plus de balles possible. Il est fait pour répéter un geste précis, l'évaluer, l'ajuster. Trois seaux de balles frappés avec intention valent mieux que dix seaux frappés en pensant à autre chose.

#### Sur le parcours.

C'est l'endroit où tout se valide vraiment. Et c'est aussi un terrain d'entraînement à part entière. Sur 18 trous, vous allez frapper entre 10 et 16 drives, entre 15 et 30 longs coups, une dizaine d'approches et une vingtaine

de putts. C'est entre 45 et 60 occasions de travailler consciemment ce que vous avez décidé d'améliorer. Le parcours n'est pas seulement l'endroit où vous mesurez votre progression. C'est aussi l'endroit où elle se construit.

### Dans votre tête

Il a été prouvé que faire un exercice uniquement dans sa tête a aussi un impact sur la progression. Moindre que la pratique physique mais quand même importante.

Vous pouvez tout à fait faire cette partie dans votre salon, votre lit ou même dans les transports.

Une répartition raisonnable pour la plupart des joueurs ressemble à ceci : environ un tiers du temps à la maison, un tiers au practice, un tiers sur le parcours plus des répétitions mentales dès que vous y pensez.

Mais cette répartition s'adapte à vos contraintes. Si le practice est loin, vous compensez par plus de travail à la maison. Si vous jouez souvent, le parcours devient votre terrain principal.

Ce qui ne s'adapte pas, en revanche, c'est la qualité de présence. Quelle que soit la situation, chaque répétition doit avoir un objectif précis et une évaluation immédiate.

### La structure d'une semaine type

Les 20 heures s'étalent idéalement sur quatre à cinq semaines. Une semaine type pourrait ressembler à ceci :

Deux à trois sessions de quinze à vingt minutes à la maison, réparties sur la semaine. Une session de practice d'une heure à une heure et demie. Et une partie sur le parcours jouée avec l'intention de travailler votre point prioritaire.

Ce n'est pas un programme rigide. C'est un cadre. Adaptez-le à votre vie.

Ce qui compte, c'est la régularité et la conscience. Pas la quantité.

Voici maintenant comment organiser concrètement vos 20 heures selon la zone que vous avez identifiée au chapitre précédent.

### Trajectoire 1 : Le setup et les fondamentaux

C'est la trajectoire que j'ai empruntée en premier.

Et avec le recul, c'est souvent la plus rentable pour un joueur qui plafonne depuis un moment, parce qu'un setup solide améliore tout le reste sans qu'on touche à rien d'autre.

Le setup se décompose en cinq éléments distincts, chacun pouvant être travaillé séparément : le grip, la position de la balle, l'alignement, la posture et l'équilibre. C'est précisément la déconstruction que Kaufman recommande.

La bonne nouvelle, c'est que ces cinq éléments se travaillent très bien à la maison. Pas besoin de balle. Pas besoin de practice. Un club, un miroir si possible, et la procédure adaptée à chaque élément.

La répartition recommandée pour cette trajectoire :

À la maison, consacrez une semaine entière à chaque élément dans l'ordre : grip, position de la balle, alignement, posture, équilibre. Quinze à vingt minutes par session, deux à trois fois par semaine. La procédure détaillée pour chacun de ces éléments est disponible dans la formation Super Setup.

Au practice, validez chaque élément avec une balle réelle. Travaillez club par club, du wedge au driver, en refaisant la procédure complète entre chaque coup. Frappez moins de balles que d'habitude mais avec beaucoup plus d'intention.

Sur le parcours, posez-vous après chaque coup raté une seule question : est-ce que j'ai respecté mon setup ? Si la réponse est « je ne sais pas », c'est que la conscience n'est pas encore là.

C'est normal. C'est exactement ça le travail.

Pour aller plus loin sur cette trajectoire, regardez [Super Setup](#). J'y ai regroupé les 5 systèmes que j'ai utilisés.

### Trajectoire 2 : Le swing et le grand jeu

Le swing est la zone que la plupart des golfeurs veulent travailler en premier. Ce n'est pas toujours la bonne priorité, mais si votre diagnostic pointe clairement vers des erreurs directionnelles répétitives ou un manque de distance constant, c'est ici qu'il faut concentrer vos 20 heures.

Le swing se décompose lui aussi en plusieurs éléments distincts : la montée dans l'axe, le takeaway d'un bloc, le transfert de poids, le plan de descente, l'impact. Choisissez un seul de ces éléments pour vos 20 heures. Un seul.

La répartition recommandée pour cette trajectoire :

À la maison, travaillez le geste sans balle. Les mouvements partiels, lents, répétés consciemment, ancrent les bonnes sensations bien plus efficacement que 200 balles frappées vite au practice. Dix minutes par jour suffisent si l'attention est totale.

Au practice, commencez toujours par des demi-coups avec un wedge avant de monter en puissance. L'objectif n'est pas de frapper loin. C'est de ressentir le geste juste et de le répéter.

Sur le parcours, observez vos résultats sans vous juger. Notez si vos erreurs diminuent en fréquence ou changent de nature. C'est un signe que quelque chose est en train de changer.

Pour aller plus loin sur cette trajectoire, suivez [La formation Un Contact de Pro du Putter au Driver](#)

### Trajectoire 3 : Le petit jeu

C'est souvent la trajectoire la plus rapidement rentable pour un joueur entre 18 et 36 d'index.

Le petit jeu ne demande pas de puissance physique, se travaille facilement à la maison ou dans un jardin, et produit des résultats visibles en peu de temps.

Le petit jeu se décompose en trois zones : le chipping, le wedge et la sortie de bunker. Là encore, identifiez la plus défaillante des trois et concentrez-vous dessus.

La répartition recommandée pour cette trajectoire :

À la maison, travaillez le mouvement du chip et du wedge avec un filet ou même dans votre jardin avec un carton comme cible.

La technique de base, le poids sur la jambe avant, les mains devant la balle, se répète très bien sans green avec un bout de tapis de practice ou même en sacrifiant un peu de gazon.

Au practice ou sur le chipping green, travaillez avec des cibles précises. Pas juste « vers le green ». Un point précis. Une zone définie.

Travaillez aussi la répartition entre « vol de balle » et « roule de la balle ».

La précision se travaille avec des cibles précises, pas avec des intentions vagues.

Sur le parcours, chaque situation autour du green devient une opportunité. Prenez le temps de votre routine. Choisissez un point de chute précis. Évaluez après chaque coup si la balle est tombée où vous l'aviez prévu.

Pour aller plus loin sur cette trajectoire, regardez la formation « Un Petit Jeu de Pro » ou lisez [ABC Green 3D](#)

#### Trajectoire 4 : Le putting

Le putting est la trajectoire la plus accessible de toutes.

Elle se travaille à la maison, dans n'importe quelle pièce avec un sol plat, sans contrainte physique particulière. Vous pouvez aussi investir dans un tapis de putting.

Et son impact sur le score est immédiat et mesurable.

Le putting se décompose en trois types de putts distincts : les putts courts (zone de confiance), les longs putts (lag putts) et les putts intermédiaires. Là encore, identifiez lequel vous coûte le plus de points.

La répartition recommandée pour cette trajectoire :

À la maison, consacrez dix minutes par jour aux putts courts. Construisez votre zone de confiance en commençant très près du trou et en vous éloignant progressivement. La confiance se construit coup après coup, en réussissant, pas en ratant.

Vous pouvez même vous contenter de viser une pièce de 10 centimes à 30 cm sur un carré de moquette.

Au putting green, travaillez les lag putts avec une cible large. Posez un club sur le sol à 7 ou 8 mètres et visez à faire toucher la balle sans la dépasser. La gestion de la distance est la clé des longs putts, pas la direction.

Sur le parcours, comptez vos putts. Pas pour vous juger, mais pour mesurer. Si vous faites moins de 36 putts, quelque chose est en train de changer. Si vous continuez à dépasser 38 ou 40, l'entraînement n'est pas encore assez ciblé.

Pour aller plus loin sur cette trajectoire, regardez la formation « Putting Excellence » ou lisez [Putting 3D](#).

### Une dernière chose

Ces quatre trajectoires ne sont pas hermétiques. Le setup influence le swing. Le swing influence le petit jeu. Et le putting solidifie le score et se nourrit de la confiance construite partout ailleurs.

Mais pendant vos 20 heures, tenez-vous en à une seule trajectoire.

Laissez les autres attendre. Elles seront encore là quand vous aurez fini.

Ce que vous êtes en train de construire, ce n'est pas seulement une compétence technique. C'est une méthode de travail. Et cette méthode, une fois intégrée, vous servira pour chaque palier suivant.

## Les ennemis invisibles des 20 heures

Vous avez un plan. Vous savez sur quoi travailler. Vous avez organisé vos 20 heures.

Et pourtant, quelque chose va probablement venir perturber tout ça.

Pas un obstacle extérieur. Pas la météo, pas le manque de temps, pas une blessure. Quelque chose de beaucoup plus difficile à voir parce que ça vient de l'intérieur.

Ce chapitre parle de ces saboteurs silencieux. Ceux que personne ne mentionne dans les livres de golf. Ceux qui font que des joueurs sérieux, motivés, qui s'entraînent vraiment, finissent quand même par ne pas progresser autant qu'ils le devraient.

### Le premier ennemi : s'entraîner sur ce qu'on aime

Il y a un biais que j'ai observé chez pratiquement tous les golfeurs que je connais, y compris moi.

On s'entraîne sur ce qu'on aime faire. Sur ce qu'on réussit déjà à peu près. Sur ce qui nous donne une bonne sensation au practice.

Le joueur qui frappe bien ses fers va passer une heure à les travailler. Le bon putteur va enchaîner les putts courts avec plaisir. Et le joueur qui sort bien des bunkers va en profiter pour le montrer à ses partenaires pendant l'échauffement.

Pendant ce temps, le vrai frein, celui identifié au chapitre 3, reste intact.

Ce n'est pas de la paresse. C'est un mécanisme psychologique très naturel. Le cerveau préfère la compétence à l'inconfort. Il préfère réussir dans une zone connue plutôt que de galérer dans une zone nouvelle.

Le problème, c'est que progresser demande exactement le contraire. Il demande d'aller là où c'est difficile, là où on rate, là où la progression n'est pas encore visible.

Le remède est simple à formuler, moins facile à appliquer : avant chaque session, notez sur un papier ce que vous allez travailler. Une seule chose. Et

tenez-vous y, même si ça rate, même si c'est inconfortable, même si vous avez envie d'aller frapper quelques drivers pour finir sur une bonne sensation.

### Le deuxième ennemi : la bonne journée qui efface tout

Vous travaillez votre setup depuis deux semaines. Vous avez l'impression que ça progresse mais ce n'est pas encore naturel. Ça demande encore de la concentration.

Et puis vous jouez une très bonne partie. Tout rentre. Vous scorez deux ou trois coups sous votre handicap.

Et le lendemain, sans vous en rendre compte, vous relâchez l'effort. Vous avez l'impression que c'est acquis. Que le travail a payé. Que vous pouvez passer à autre chose.

C'est une illusion.

Une bonne partie ne signifie pas que le geste est ancré. Elle signifie que les conditions étaient favorables ce jour-là, que votre niveau de concentration était bon, que la chance a peut-être aidé un peu. Mais le geste n'est pas encore automatique. Il ne le sera qu'après bien plus de répétitions conscientes.

Les 20 heures sont un engagement. Pas un objectif flottant qu'on peut raccourcir quand ça se passe bien.

### Le troisième ennemi : la mauvaise journée qui remet tout en question

L'inverse existe aussi. Et il est tout aussi dangereux.

Vous travaillez depuis trois semaines. Vous avez l'impression de progresser. Et puis une partie catastrophique vient tout remettre en question. Vous ratez des coups que vous faisiez bien la semaine dernière. Vous repartez du parcours avec l'impression d'avoir reculé.

C'est là que beaucoup abandonnent.

Ou pire : changent de plan. Décident que finalement ce n'était pas le setup le problème, que c'est peut-être le swing, ou le mental, et recommencent à zéro sur autre chose.

Ce que cette mauvaise partie vous dit, en réalité, c'est que le geste n'est pas encore stabilisé. Ce qui est parfaitement normal à mi-parcours d'un programme de 20 heures. La progression au golf, comme partout ailleurs n'est jamais linéaire. Elle ressemble plutôt à une montée avec des paliers et des petites descentes avant chaque nouveau palier.

La règle est simple : une mauvaise partie ne change pas le plan. Elle confirme qu'il reste du travail. C'est tout.

### Le quatrième ennemi : l'ego sur le parcours

Celui-là est particulièrement vicieux parce qu'il se déguise en compétitivité.

Vous êtes sur le parcours. Vous travaillez votre trajectoire depuis trois semaines. Vous avez décidé de jouer conservateur sur les départs pour valider votre nouveau setup.

Et puis votre partenaire de jeu sort un driver à 240 mètres en plein milieu du fairway.

Et d'un coup, la discipline s'évapore.

Vous sortez le driver. Vous forcez. La balle part à droite dans le rough. Et le trou qui commence bien se transforme en double bogey.

Ce n'est pas un problème de swing. C'est un problème d'ego. Et il coûte des points depuis des années, bien avant que vous ayez commencé ce programme.

Pendant vos 20 heures, le parcours est un terrain d'entraînement. Pas une compétition. La seule performance qui compte, c'est la qualité de votre présence et le respect de votre plan. Le score du jour est secondaire.

C'est difficile à accepter. Mais c'est une des conditions pour que les 20 heures produisent vraiment quelque chose de durable.

## Le cinquième ennemi : la fatigue décisionnelle

En 18 trous, vous prenez des dizaines de décisions. Le club, la cible, la trajectoire, la stratégie du trou, la gestion de l'obstacle. Et chaque décision consomme une part de lucidité.

Au bout de 12 ou 13 trous, cette lucidité commence à s'éroder. Les décisions deviennent moins rigoureuses. La discipline se relâche. Et c'est souvent là, sur les cinq derniers trous, que le score bascule.

Le lien avec vos 20 heures est direct. Si votre plan d'entraînement sur le parcours exige de vous une attention constante à votre setup ou à votre routine, cette attention va se dégrader en fin de partie, exactement comme la qualité de vos décisions.

Il y a deux façons de contrer ça.

La première : anticiper. Avant de partir, rappelez-vous votre priorité du jour. Un seul point. Une seule question à vous poser après chaque coup. Plus c'est simple, plus ça tient sur 18 trous.

La deuxième : accepter que les cinq derniers trous seront moins bons que les treize premiers. Ce n'est pas un échec. C'est de la physiologie. Ce qui compte, c'est que la conscience revienne à chaque nouveau départ.

## Ce que ces cinq ennemis ont en commun

Ils sont tous internes. Ils ne viennent pas du parcours, de la météo, du matériel ou des partenaires.

Ils viennent de la façon dont vous vous rapportez à votre propre progression.

Et la seule façon de les neutraliser, c'est de les reconnaître quand ils apparaissent. Pas de les combattre. Juste de les nommer. « Là, je suis en train de m'entraîner sur ce que j'aime parce que c'est confortable. » « Là, je suis en train de remettre mon plan en question parce que j'ai raté deux trous. »

La conscience est le meilleur antidote. Et c'est précisément ce que les 20 heures sont en train de construire, au-delà de la compétence technique.

C'est aussi ça, travailler son mental : savoir se tenir au plan, même quand tout va bien, que tout va mal, qu'on en a marre ou que les autres ont des plans différents.

## Mesurer pour progresser : savoir que les 20 heures ont fonctionné

Il y a une phrase que j'entends souvent après quelques semaines de travail ciblé.

« J'ai l'impression que ça progresse. Mais je ne suis pas sûr. »

Cette incertitude est normale.

La progression au golf ne se voit pas toujours sur le score à court terme. Un geste en cours d'ancrage peut temporairement perturber d'autres aspects du jeu. Une bonne semaine peut être suivie d'une moins bonne. Et l'impression, on l'a vu au chapitre précédent, n'est pas un indicateur fiable.

Ce dont vous avez besoin, ce sont des données. Pas des sensations.

### Ce qu'on mesure et ce qu'on ne mesure pas

La première chose à clarifier, c'est ce que vous mesurez exactement.

Vous ne mesurez pas votre score global. Pas encore. Parce que le score est la résultante de tout : le swing, le setup, le petit jeu, le putting, les décisions, la météo, la forme du jour. Attribuer une amélioration ou une dégradation du score à votre travail sur un seul point, c'est impossible.

Ce que vous mesurez, c'est l'indicateur qui correspond directement à votre trajectoire.

Si vous travaillez le putting, vous comptez vos putts. Si vous travaillez le petit jeu, vous notez combien d'approches terminent dans votre zone de confiance. Si vous travaillez le setup, vous comptez combien de coups ont été précédés d'une routine complète et consciente. Si vous travaillez le grand jeu, vous notez la proportion de départs en jeu.

Un seul chiffre. Le vôtre. Mesuré sur chaque partie.

## Comment noter sans que ça vous prenne la tête

La mesure ne doit pas devenir une charge supplémentaire. Si elle complique votre partie, vous l'abandonnez au bout de deux semaines.

La méthode la plus simple : une lettre ou un chiffre par trou, noté directement sur votre carte de score habituelle.

Si vous travaillez le putting, notez juste le nombre de putts par trou. Un chiffre. Deux secondes par trou.

Si vous travaillez les départs, notez juste F pour fairway touché, G pour gauche, D pour droite. Une lettre. Cinq secondes.

Si vous travaillez le setup, notez juste O ou N après chaque coup raté : est-ce que j'ai respecté ma routine ? Oui ou non.

À la fin de la partie, vous avez un relevé factuel. Pas une impression. Des données.

Une photo avec votre mobile et c'est dans la boîte pour regarder ça, tranquillement, à la maison.

Reprenez ensuite ces données chez vous, tranquillement, avec votre tableau de suivi. Pas dans le vestiaire à chaud. Pas en conduisant sur le chemin du retour. Chez vous, avec un peu de recul.

## Les signaux qui indiquent que ça fonctionne

La progression ne se voit pas toujours là où on l'attend.

Voici les signaux concrets qui indiquent que vos 20 heures produisent un résultat, zone par zone.

Pour le setup : vous n'avez plus besoin de réfléchir à chaque étape de votre routine. Elle s'enchaîne naturellement. Et quand vous ratez un coup, vous savez précisément ce que vous n'avez pas respecté. Le « je ne sais pas » du début a disparu.

Pour le grand jeu : vos erreurs deviennent plus prévisibles. Vous ne ratez plus dans tous les sens. Quand vous slicez, vous savez pourquoi. Quand la

balle part à gauche, vous sentez ce qui s'est passé. Cette lisibilité de vos propres erreurs est un signe clair de progression. Elles deviennent des erreurs de stratégie.

Pour le petit jeu : vos approches commencent à tomber plus régulièrement dans la zone que vous avez visée. Pas toujours. Pas parfaitement. Mais la dispersion diminue. Vous sauvez des bogeys que vous transformiez en doubles il y a quelques semaines.

Pour le putting : votre nombre de putts baisse. Pas forcément de beaucoup au début. Un putt par ci, un putt par là. Mais la tendance est là sur plusieurs parties. Et les 3-putts, qui étaient presque inévitables sur les longs putts, deviennent de plus en plus rares. Vous passez sous les 36 putts puis vers 32 putts.

## Quand les 20 heures sont finies

À la fin de vos quatre ou cinq semaines, posez-vous une question simple.

Pas « est-ce que j'ai progressé ? » Pas « est-ce que mon score a baissé ? »

Mais : est-ce que je suis capable de reproduire ce geste ou cette routine de façon consciente, à chaque coup, même sous pression ?

Si la réponse est oui, les 20 heures ont fonctionné. Le geste n'est pas encore automatique. Il ne l'est jamais complètement après seulement 20 heures. Mais il est conscient. Reproductible. Et c'est la base sur laquelle tout le reste va se construire.

Si la réponse est non, ou si elle reste « parfois », ce n'est pas un échec. C'est une information. Soit il faut encore quelques heures sur cette même zone. Soit quelque chose dans votre organisation des 20 heures n'a pas fonctionné et mérite d'être ajusté pour le prochain cycle.

## Le tableau de suivi

Pour rendre tout ça concret, j'ai préparé un tableau de suivi simple que vous trouverez en annexe de ce livre.

Une ligne par partie. Une colonne pour votre indicateur principal. Une colonne pour vos observations. Rien de plus.

Sur cinq semaines, ce tableau va vous raconter une histoire bien plus précise que vos souvenirs. Et cette histoire, vous pourrez vous en servir pour construire votre prochain cycle de 20 heures.

Parce que c'est là le vrai bénéfice de cette méthode. Pas juste de progresser une fois. Mais d'avoir un outil reproductible pour progresser autant de fois que vous le voulez, sur autant de paliers que vous voulez atteindre.

## Et maintenant ?

Je vais vous dire quelque chose qui peut paraître contre-intuitif.

Le but de ce livre n'était pas de vous apprendre à jouer au golf.

Vous savez déjà jouer. Vous avez des années de parcours derrière vous, des centaines de coups frappés, des situations de jeu que vous connaissez par cœur. Ce n'est pas le problème.

Le problème, c'est que tout ce savoir accumulé stagne. Il ne se transforme pas en progression visible. Et cette stagnation finit par s'installer comme une fatalité. On se dit qu'on a atteint son niveau. Que c'est l'âge. Que certains ont le talent et d'autres pas.

Ce livre voulait démolir cette idée.

J'espère y être parvenu.

Pas parce que tout le monde peut devenir un grand champion. Evidemment non. Rory McIlroy n'a rien à craindre de votre prochaine partie.

Mais parce que la stagnation, dans la grande majorité des cas, n'est pas une limite de talent. C'est une limite de méthode.

On travaille trop et trop large. On s'entraîne sur ce qu'on aime plutôt que sur ce qui compte. On mesure avec des impressions plutôt qu'avec des données. Et on change de plan au premier signe de difficulté au lieu de tenir le cap.

Les 20 heures ne sont pas une formule magique. Ce sont 20 heures de travail ciblé, conscient, mesuré. Rien de plus. Rien de moins.

Mais ces 20 heures, organisées autour d'un frein dominant clairement identifié, peuvent produire en quelques semaines ce que des années de practice dispersé n'ont pas réussi à faire.

Je l'ai vécu. Sur le setup d'abord. Puis sur d'autres zones, l'une après l'autre. Pas toutes en même temps. Un palier à la fois.

Ce que j'aimerais que vous reteniez de ce livre, ce ne sont pas les quatre trajectoires ni les cinq ennemis invisibles ni même les principes de Kaufman.

C'est une habitude.

L'habitude de regarder votre jeu avec lucidité. De choisir un frein. D'y consacrer du temps de qualité. De mesurer. Et de recommencer.

Cette habitude, une fois installée, ne vous quitte plus. Elle change la façon dont vous vivez chaque partie, chaque session de practice, chaque coup raté. Pas comme une frustration. Comme une information.

### Et après les 20 heures ?

Vous avez terminé votre premier cycle. Vous avez mesuré. Quelque chose a changé.

La question naturelle est : et maintenant ?

La réponse est simple. Vous recommencez.

Pas sur la même zone, sauf si elle n'est pas encore stabilisée. Sur la suivante. Celle qui, maintenant que la première est en place, est devenue votre nouveau frein dominant.

Le golf est une discipline dans laquelle on peut progresser toute sa vie. Pas parce qu'on est toujours aussi souple, aussi puissant, aussi rapide qu'à 30 ans. Mais parce que la compréhension du jeu, la qualité des décisions, la conscience de ce qu'on fait, peuvent continuer à s'affiner indéfiniment.

C'est peut-être là la plus belle particularité de ce sport.

### Pour aller plus loin

Ce livre vous a donné le cadre. Les formations et les ressources disponibles sur Idée Golf vous donnent le contenu détaillé pour chaque trajectoire.

Si vous voulez travailler votre setup de façon complète et structurée, Super Setup vous donne les cinq systèmes avec leurs procédures détaillées, leurs exercices à la maison et leurs validations au practice.

Si votre priorité est le grand jeu, la formation Un Contact de Pro du Putter au Driver vous accompagne étape par étape sur chaque élément du swing.

Si le petit jeu est votre frein dominant, ABC Green 3D ou la formation Un Petit Jeu de Pro couvrent le chipping, le wedge et la sortie de bunker avec des exercices progressifs adaptés à votre niveau.

Et si le putting est votre priorité, Putting 3D ou la formation Putting Excellence vous donnent tout ce qu'il faut pour descendre sous les 36 putts, puis sous les 32.

Toutes ces ressources sont disponibles séparément ou regroupées dans l'intégrale Idée Golf School, qui donne accès à l'ensemble des formations, des ebooks et des nouveaux contenus au fur et à mesure qu'ils sont publiés.

Quel que soit le chemin que vous choisissiez, gardez une chose en tête.

Votre prochain palier n'est pas hors de portée. Il est à 20 heures de golf.

*Merci à Fabienne pour ses relectures patientes et son soutien.*