

STRATEGIES POUR JOUER UN GOLF 100% PLAISIR



JÉRÔME DERAMAIX

Table des matières

Avant-propos	7
Introduction.....	9
Pourquoi les stratégies des livres ne sont pas les vôtres.....	12
Vous vivez dans le coup présent.....	12
Le piège du driver	13
La bonne question à se poser.....	14
Stratégie #1 — Au départ, il faut toujours sortir le driver	15
Le mythe	15
Pourquoi il semble vrai.....	15
Pourquoi c'est faux pour le golfeur loisir.....	15
Conséquence sur le score	16
Règle de remplacement.....	16
Sur le parcours	16
Stratégie #2 — Je prends le club qui fait la distance	18
Le mythe	18
Pourquoi il semble vrai.....	18
Pourquoi c'est faux pour le golfeur loisir.....	18
Conséquence sur le score	19
Règle de remplacement.....	20
Sur le parcours	20
Stratégie #3 — Je vise droit, donc ma balle doit partir droite	21
Le mythe	21
Pourquoi il semble vrai.....	21
Pourquoi c'est faux pour le golfeur loisir.....	21
Conséquence sur le score	22
Règle de remplacement.....	22
Sur le parcours	23

Stratégie #4 — Après un mauvais coup, il faut se rattraper vite	24
Le mythe	24
Pourquoi il semble vrai	24
Pourquoi c'est faux pour le golfeur loisir.....	24
Mais le problème va plus loin que la technique.	25
Conséquence sur le score	25
Règle de remplacement.....	26
Sur le parcours	26
Stratégie #5 — Sur une approche, il faut toujours viser le drapeau.....	27
Le mythe	27
Pourquoi il semble vrai.....	27
Pourquoi c'est faux pour le golfeur loisir.....	27
Conséquence sur le score	29
Règle de remplacement.....	29
Sur le parcours	30
Stratégie #6 — Sur un par 5, il faut essayer d’attaquer le green en deux coups	31
Le mythe	31
Pourquoi il semble vrai.....	31
Pourquoi c'est faux pour le golfeur loisir.....	31
Conséquence sur le score	32
Règle de remplacement.....	32
Sur le parcours	33
Stratégie #7 — Pour scorer, il faut frapper plus loin	34
Le mythe	34
Pourquoi il semble vrai.....	34
Pourquoi c'est faux pour le golfeur loisir.....	34
Conséquence sur le score	35

Règle de remplacement.....	36
Sur le parcours.....	36
Stratégie #8 — Un mauvais score sur un trou, ça se rattrape sur les suivants	37
Le mythe.....	37
Pourquoi il semble vrai.....	37
Pourquoi c'est faux pour le golfeur loisir.....	37
Conséquence sur le score.....	38
Règle de remplacement.....	38
Sur le parcours.....	39
Stratégie #9 — Pour progresser, il faut jouer à fond et prendre des risques	40
Le mythe.....	40
Pourquoi il semble vrai.....	40
Pourquoi c'est faux pour le golfeur loisir.....	40
Conséquence sur le score.....	41
Règle de remplacement.....	42
Sur le parcours.....	42
Stratégie #10 — Un mauvais score, c'est une mauvaise journée.....	43
Le mythe.....	43
Pourquoi il semble vrai.....	43
Pourquoi c'est faux pour le golfeur loisir.....	43
Conséquence sur le score.....	44
Règle de remplacement.....	44
Sur le parcours.....	44
Stratégie #11 — Plus vous réfléchissez avant de frapper, plus vous risquez de rater.....	46
Le mythe.....	46
Pourquoi il semble vrai.....	46

Pourquoi c'est faux pour le golfeur loisir.....	46
Conséquence sur le score	47
Règle de remplacement.....	47
Sur le parcours	48
Stratégie #12 — Un putt en montée est toujours plus facile.....	49
Le mythe	49
Pourquoi il semble vrai.....	49
Pourquoi c'est faux pour le golfeur loisir.....	49
Conséquence sur le score	50
Règle de remplacement.....	51
Sur le parcours	51
Conclusion — Maintenant, à vous de jouer	52
Le seul coup qui compte.....	52
Ce que vous savez maintenant.....	53
La prochaine partie.....	53
Pour aller plus loin	55

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.

Même si je suis un cartésien convaincu, j'ai toujours eu l'impression qu'entre ce qu'on lit à droite et à gauche sur le golf et la réalité sur le terrain, il y a un décalage.

Sur le papier, les chiffres sont parfois sans appel. Mais quand on parle avec les pros, le discours est différent.

Par exemple, les statistiques nous démontrent qu'il faut toujours sortir son driver quand on le peut et que, gagner 20 mètres, c'est gagner jusqu'à 3 points par parcours.

Mais sur le terrain, on sent bien qu'une approche ratée a plus d'impact sur notre score (et notre moral) que de faire un drive plus long de 3 mètres.

Les pros avaient coutume de dire « Drive for show, putt for money », on drive pour le spectacle mais on putte pour la victoire.

Et ils le disent toujours comme John Daily qui répète « chip and putt » à tous les débutants.

Et si, le mythe derrière tout ça, c'était surtout qu'on ne joue pas au golf avec l'objectif qui permet d'en tirer pleinement parti ?

Si finalement, tout le monde avait raison en même temps, juste parce qu'on ne voit pas toujours les choses de la même façon ?



Si vous le pensez aussi, ce livre est fait pour vous.

Jérôme Deramaix Fondateur d'Idée Golf

Introduction

Il y a un trou sur mon parcours habituel que je jouais systématiquement mal : Le numéro 1 du Golf de Téoula.

Un par 4 d'un peu plus de 350 mètres. Pas le trou le plus difficile du parcours sur le papier. Handicap 9.

Et pourtant.

Comme tout le monde, je sortais le driver au départ.

C'est un par 4, c'est le premier trou, tout le monde sort driver, on veut bien commencer.

En plus, la logique semblait imparable : plus je tape loin, plus il me reste un coup court pour prendre le green.

Le problème, c'est que ce trou n'est pas aussi simple qu'il en a l'air.

À droite, un lac. Loin pour certains golfeurs mais à portée de driver pour quelqu'un qui slice à droite (comme moi).

À gauche, un hors-limite et un bosquet.

En fait, le couloir est étroit.

Et quand on finit dans le rough à droite, la situation empire : il faut passer l'eau pour atteindre le green, et il y en a aussi à gauche devant le green.

On se retrouve dans un angle difficile, plus dans le sens naturel du trou, avec une attaque compliquée qui n'a le droit de rater ni à droite, ni à gauche.

Résultat : beaucoup de doubles bogeys. Quelques triples. Rarement mieux que le bogey.

Un jour, j'ai rangé le driver.

J'ai sorti le fer 5.

La balle s'est posée à 170 mètres, pile sur le fairway, légèrement à gauche du centre mais exactement là où le trou s'ouvre vers le green.

Coup suivant doit être plus long, oui, et parfois je suis un peu court. Mais sur le fairway. Dans le sens du trou. Sans eau entre le drapeau et moi.

Depuis ce changement, sur ce trou, je fais des pars et des bogeys. Les doubles ont presque disparu.

Mon swing n'a pas changé. Ma technique non plus.

J'ai juste pris une meilleure décision.

C'est là que tout a commencé pour moi. Pas une révélation technique. Une révélation stratégique.

Le golf qu'on nous enseigne est un golf de gestes : comment tenir le club, comment placer les pieds, comment finir la rotation. C'est utile. C'est nécessaire. Mais c'est incomplet.

Parce que sur le parcours, entre chaque coup, il y a une décision à prendre. Quel club ? Quelle cible ? Quelle stratégie pour atteindre le trou ?

Et c'est là, dans cet espace de quelques secondes avant de frapper, que beaucoup de coups se perdent... sans que le swing soit en cause.

Les bons joueurs le savent. Ils ont appris à jouer les pourcentages. À éviter les zones qui coûtent cher. À ne pas chercher le miracle quand la situation demande la prudence.

Le golfeur loisir, lui, joue souvent sur des croyances. Des idées reçues qui semblent logiques, qui circulent dans tous les vestiaires, et qui pourtant, une fois analysées, coûtent des coups à presque chaque partie.

Des stratégies qui fonctionnent quand on joue 3 fois par semaine mais pas quand on joue 3 fois par mois.

Ce livre en démonte dix.

Dix mythes que vous avez probablement entendus. Que vous appliquez peut-être sans vous en rendre compte. Et pour chacun, une règle de remplacement concrète, simple, applicable dès votre prochaine partie.

Pas de théorie abstraite.

Pas de statistiques de tournoi professionnel qui ne vous concernent pas.

Des situations que vous reconnaîtrez, des erreurs que vous avez sûrement faites, et des ajustements que vous pourrez tester immédiatement.

Le but n'est pas de vous transformer en joueur de compétition. C'est de vous faire prendre de meilleures décisions avec le niveau que vous avez déjà.

Parce que votre swing vaut probablement mieux que vos scores ne le laissent croire.

Pourquoi les stratégies des livres ne sont pas les vôtres

Imaginez un joueur de poker professionnel.

Il sait que sur le long terme, s'il joue correctement ses mains, il sera gagnant. Pas à chaque partie. Pas à chaque soirée. Mais sur des milliers de mains, la loi des grands nombres finit par lui donner raison.

Il peut perdre dix mains de suite en jouant parfaitement. Ça ne le dérange pas. Il sait que sur les cent suivantes, les mathématiques rattraperont les pertes du jour.

Les bons joueurs de golf raisonnent exactement de la même façon.

Un joueur scratch (qui tourne autour du par) fait souvent plus de 100 parcours par an. Sur un même weekend de Grand Prix (ou de tournoi pour les pros), il va faire 2, 3 ou même 4 fois le même parcours.

Il a un recul suffisant pour savoir que s'il prend telle décision sur tel type de trou, elle lui coûtera moins de coups en moyenne. Pas à chaque fois. Mais en moyenne, sur la saison.

Il peut sortir le driver sur un trou étroit, prendre le rough, et quand même estimer que c'était la bonne décision. Parce qu'il sait que sur dix tentatives similaires, il sera dans le fairway sept fois. Les trois roughs sont le prix à payer pour les sept drives réussis.

Ce raisonnement est parfaitement valide.

Mais il ne vous concerne pas.

Vous vivez dans le coup présent

Vous jouez peut-être une fois par semaine. Parfois moins.

Une trentaine de parcours par an si vous êtes assidu. Quelques-uns seulement si la vie, le travail ou la météo en décident autrement.

Dans ces conditions, la loi des grands nombres ne travaille pas pour vous. Elle n'a pas le temps de se mettre en place.

Ce coup-là, maintenant, sur ce trou, un samedi matin de juin, c'est le seul qui compte. Il n'y a pas de "sur la durée". Il n'y a pas de prochaine fois qui compensera automatiquement. Il y a ce parcours, aujourd'hui, avec les conditions du jour.

Si vous prenez une décision "statistiquement correcte" et qu'elle vous coûte deux points cet après-midi, vous ne récupérerez pas ces deux points la semaine prochaine. Vous repartirez de zéro avec une nouvelle carte, de nouveaux trous, de nouvelles conditions.

Les pourcentages ne se lissent qu'avec le volume. Et vous n'avez pas ce volume.

Ce n'est pas un reproche.

C'est simplement une réalité que presque personne ne formule clairement, et qui change pourtant tout à la façon dont vous devriez aborder chaque décision sur le parcours.

Le piège du driver

Prenons un exemple concret, celui qui reviendra souvent dans ce livre.

On entend partout que le driver est le meilleur choix au départ d'un par 4. L'argument est solide : plus vous tapez loin, plus le coup suivant est court, plus il est facile. C'est mathématiquement vrai.

Mais quand on regarde les chiffres, cette stratégie va vous faire gagner en moyenne 0,1 et 0,3 points par trou¹.

Pour voir une différence d'un point, il faudrait donc jouer au moins 5 parcours.

Dit autrement : 4 fois sur 5, ça ne changera rien et 1 fois sur 5 on gagnera 1 point.

Et vous n'avez pas assez de parcours devant vous pour vous permettre de lisser ces erreurs.

La bonne question à se poser

Ce livre ne vous demande pas de jouer petit systématiquement.

Il ne vous demande pas de ranger le driver pour toujours ou de viser le centre de chaque green sans réfléchir.

Il vous demande de vous poser la bonne question avant chaque décision importante.

Pas : "Quelle est la stratégie optimale en théorie ?"

Mais : "Quelle est la meilleure décision pour ce coup, aujourd'hui, avec mon niveau, dans ces conditions, sur ce trou ?"

C'est une question différente. Et elle mérite une réponse différente.

Les dix chapitres qui suivent vous donnent des outils concrets pour y répondre, situation par situation.

¹ Données Arccos. Pour joueur index 6 le score est de 4.2 avec le driver et 4.4 avec un fer 4. Pour un joueur index 12 le score est de 4,8 avec le driver et 4,9 avec le bois 5. Pour un joueur index 25, le bois 5 est même plus performant (5,6 avec le drive et 5,5 avec le bois 5).

Stratégie #1 — Au départ, il faut toujours sortir le driver

Le mythe

Sur un par 4 ou un par 5, le bon choix au départ, c'est le driver. Plus vous tapez loin, plus le coup suivant est court, plus il est facile.

C'est ce qu'on entend dans tous les vestiaires, ce que vous lisez dans les forums et dans les vidéos Youtube.

C'est ce que font la plupart des joueurs, et c'est ce que vous faites probablement vous aussi, presque automatiquement.

Pourquoi il semble vrai

L'argument est mathématiquement solide. Un drive de 200 mètres vous laisse 150 mètres pour prendre un green à 350 mètres. Un fer 5 à 160 mètres vous en laisse 190. La différence est réelle, et à niveau technique égal, le coup plus court est effectivement plus facile.

Les bons joueurs le savent et appliquent cette logique. Regardez n'importe quel tournoi professionnel : ils sortent le driver au départ sur presque chaque par 4 et par 5. Si les meilleurs joueurs du monde font ce choix, c'est forcément le bon.

Pourquoi c'est faux pour le golfeur loisir

Cet argument repose sur une hypothèse que personne ne formule à voix haute : que votre drive atterrit dans une position jouable.

Le fairway d'un par 4 mesure en moyenne 30 à 40 mètres de large. Un driver bien frappé mais légèrement slicé peut très facilement sortir de cette zone. Et selon la configuration du trou, ce qui attend de chaque côté change tout.

Si votre driver vous envoie dans un rough court sans obstacle devant vous, vous perdez peut-être un demi-coup en qualité de contact mais vous restez dans le jeu. C'est acceptable.

Vous allez jouer un fer 6 au lieu d'un fer 7.

Mais si ce trou a de l'eau à droite, un hors-limite à gauche, des arbres qui bloquent l'accès au green, alors chaque pénalité ne coûte pas un coup.

Elle coûte la pénalité, plus la position difficile du drop, plus parfois un obstacle supplémentaire à négocier sur le coup suivant. Une balle dans l'eau sur un par 4, c'est en pratique deux coups perdus d'un seul coup.

Et comme nous l'avons vu dans le chapitre précédent, vous n'avez pas le volume de jeu pour lisser ces erreurs.

Conséquence sur le score

Un double bogey sur un par 4 en raison d'une pénalité au départ, c'est deux points stableford perdus d'un seul trou. Sur une carte à 35 points, ces deux points représentent près de 6% de votre score total.

Ce n'est pas un mauvais swing qui vous a coûté ces points. C'est une décision prise avant même de frapper.

Règle de remplacement

Avant de sortir le driver au départ, posez-vous une seule question : « que se passe-t-il si ce drive rate de 20 mètres à droite ou à gauche ? »

Si la réponse est « je suis dans le rough mais je peux jouer normalement », sortez le driver.

Si la réponse est "je suis dans l'eau, hors-limite, ou dans une position qui complique sérieusement le coup suivant", choisissez le club qui vous garantit une position jouable. Un fer long, un bois 3, un hybride — peu importe le club, ce qui compte c'est la zone d'atterrissage, pas la distance.

Le bon départ n'est pas forcément le plus long. C'est celui qui vous laisse le meilleur coup suivant.

Sur le parcours

Avant votre prochain départ, regardez le trou et identifiez mentalement les zones de danger, à droite et à gauche et même parfois plus loin.

Demandez-vous honnêtement : avec mon driver aujourd'hui, dans ces conditions, quelle est la probabilité que je finisse dans l'une de ces zones ?
Si cette probabilité vous semble significative, choisissez un club plus court.
Pas par prudence excessive : par calcul.

Stratégie #2 — Je prends le club qui fait la distance

Le mythe

Vous êtes à 120 mètres du drapeau. Votre fer 7 fait 120 mètres. Vous sortez le fer 7. C'est logique, c'est automatique, c'est ce que font la plupart des golfeurs sans même y réfléchir.

Pourquoi il semble vrai

Les clubs sont conçus pour des distances précises. Elles dépendent bien sûr de votre swing, mais cette logique est enseignée dès les premiers cours. Elle est simple, elle est claire, et elle fonctionne parfaitement sur le practice quand vous frappez balle après balle dans des conditions idéales et où les conséquences d'un coup moins bien réussi n'a pas une grande importance.

Pourquoi c'est faux pour le golfeur loisir

La distance gravée dans votre mémoire est celle de votre meilleur coup avec ce club.

Pas votre coup moyen.

Pas votre coup un peu fatigué en fin de parcours.

Pas votre coup avec le vent de face, sur un lie en légère pente, après une heure et demie de marche.

La réalité est différente.

Sur le parcours, la grande majorité des golfeurs loisir frappent en moyenne 10 à 15% moins loin qu'ils ne le croient.

Plusieurs facteurs s'accroissent silencieusement : un contact légèrement décentré, une rotation incomplète, la fatigue, le stress d'un coup important, un lie imparfait.

Le schéma de dispersion ressemble à ça :



Dans 60% des cas, la balle sera courte et à droite pour un droitier.

Résultat : vous sortez le fer 7 pour 120 mètres, vous faites un coup correct mais pas parfait, et la balle s'arrête à peine à 110 mètres. Devant le green. Dans le bunker de défense.

Vous n'avez pas raté ce coup. Vous avez mal choisi votre club.

Il y a aussi une autre réalité que peu de gens formulent : un club plus long swingué avec souplesse donne souvent un meilleur résultat qu'un club court frappé à fond. À 80% de puissance avec un fer 6, le contact est plus propre, la balle plus régulière, que le fer 7 frappé à 100% pour "faire la distance".

Conséquence sur le score

Finir systématiquement court du green, c'est se compliquer la vie à chaque trou.

Un chip depuis un bunker avancé ou une pente descendante est bien plus difficile qu'un putt depuis le fond du green.

Sur 18 trous, cette erreur de calcul répétée peut vite représenter 3 à 5 coups perdus sans que votre swing soit en cause.

Règle de remplacement

Prenez l'habitude de connaître votre distance moyenne avec chaque club, pas votre distance maximum.

Si vous n'en êtes pas certain, sous-estimez plutôt que surestimer : prenez systématiquement un club de plus que ce que vous pensez nécessaire.

Un fer 6 pour 130 mètres ne vous fera pas dépasser le green si vous swinguez normalement. En revanche, il vous évitera de rester court dans une position difficile.

La règle est simple : le club qui fait la distance dans les meilleures conditions n'est pas le bon club. Le bon club est celui avec lequel vous ferez un bon coup dans les conditions du moment.

Sur le parcours

Sur votre prochain parcours, notez mentalement combien de fois vous finissez court du green sur vos approches. Si c'est souvent, la réponse n'est pas de mieux frapper. C'est de prendre un club de plus. Systématiquement. Et observez ce que ça change.

Stratégie #3 — Je vise droit, donc ma balle doit partir droite

Le mythe

Viser droit, c'est la base. On pointe le club vers la cible, on aligne les pieds parallèlement, et la balle doit partir dans cette direction. C'est ce qu'on enseigne, c'est ce qu'on essaie de faire, et c'est l'objectif que se fixent la grande majorité des golfeurs loisir à chaque coup.

Pourquoi il semble vrai

Sur le practice, quand on frappe balle après balle dans la même direction, on finit par trouver un rythme. Les balles partent à peu près droites, la direction semble maîtrisée. L'alignement droit est l'objectif pédagogique de base de tous les manuels de golf. Les pros visent droit. La logique semble imparable.

Pourquoi c'est faux pour le golfeur loisir

Voici une réalité que peu de moniteurs formulent clairement : la grande majorité des golfeurs loisir ont une trajectoire de balle reproductible.

Slice à droite, fade systématique, draw prononcé.

Ce n'est pas un accident. C'est la signature de votre swing actuel.

Et cette tendance ne disparaîtra pas parce que vous visez droit.

Le problème n'est pas la trajectoire elle-même. Un slice régulier et prévisible est parfaitement jouable.

Beaucoup de bons joueurs ont une trajectoire marquée et s'en accommodent très bien, parfois pendant toute leur carrière. Lee Trevino slicait systématiquement. Il a gagné six Majeurs avec ce slice.

Le problème, c'est de viser droit en sachant que la balle partira à droite. C'est offrir à votre trajectoire naturelle tout l'espace disponible dans la mauvaise direction.

Si vous slicez et que vous visez le centre du fairway, votre balle atterrit dans le rough de droite. Si vous slicez et que vous visez le bord gauche du fairway, votre balle atterrit au centre. Même swing, même trajectoire, meilleur résultat. La seule chose qui a changé, c'est la décision prise avant de frapper.

Il y a une différence fondamentale entre travailler son swing pour corriger une trajectoire naturelle (ce qui se fait au practice, sur le long terme, avec un pro ou avec un système de formation) et gérer cette trajectoire sur le parcours aujourd'hui.

Sur le parcours, vous jouez avec le swing que vous avez, pas celui que vous voudriez avoir.

Conséquence sur le score

Ignorer sa tendance naturelle, c'est se mettre systématiquement en difficulté sur des coups qui auraient pu être neutres.

Un rough évitable, un obstacle inutilement mis en jeu, une position compliquée pour le coup suivant.

Sur 18 trous, ces erreurs d'alignement répétées s'accumulent discrètement mais sûrement.

Parfois, vous le rattrapez mais parfois ça fait un point de plus sur la carte.

Règle de remplacement

Apprenez à connaître votre tendance de trajectoire de balle habituelle et intégrez-le dans vos décisions avant chaque coup. Si vous slicez, visez systématiquement plus à gauche que votre cible naturelle. Si vous faites du draw, visez plus à droite.

Quelques mètres suffisent.

Ce n'est pas une capitulation. C'est une adaptation intelligente à votre réalité du moment.

Et quand vous choisissez votre zone de sécurité au départ ou sur une approche, tenez compte de cette trajectoire.

Un obstacle à droite est bien plus dangereux pour un slicer qu'un obstacle à gauche.

Cette information vaut autant qu'une bonne technique.

Sur le parcours

Sur votre prochain parcours, avant chaque coup important, posez-vous cette question : dans quelle direction ma balle part-elle habituellement avec ce club ? Ajustez votre alignement en conséquence. Pas pour corriger votre swing. Juste pour que votre trajectoire naturelle travaille pour vous plutôt que contre vous.

Stratégie #4 — Après un mauvais coup, il faut se rattraper vite

Le mythe

Vous venez de mettre votre drive dans les arbres.

Ou votre approche est tombée dans le bunker. Ou votre chip a traversé le green.

La réaction naturelle est immédiate : il faut compenser. Trouver le coup qui va rattraper la situation, sauver le par. Plus le coup précédent était mauvais, plus le suivant doit être ambitieux.

Pourquoi il semble vrai

Le golf est un jeu de récupération.

Les meilleurs joueurs du monde sortent régulièrement de situations difficiles avec des coups spectaculaires.

On les voit à la télévision jouer entre les arbres, contourner un obstacle, sortir d'un bunker à 50 mètres du drapeau et finir à un mètre du trou.

Si eux peuvent le faire, pourquoi pas vous ?

Il y a aussi une logique émotionnelle puissante : rester passif après un mauvais coup semble une capitulation.

Agir, tenter, se battre — c'est ce que font les compétiteurs.

Pourquoi c'est faux pour le golfeur loisir

Ce que vous voyez à la télévision, c'est une sélection. Les images de récupérations ratées sont coupées au montage.

Personne s'intéresse à ce qu'il se passe en dehors de la tête du classement.

Personne ne s'intéresse aux layups et aux petits coups de fers de 30 mètres pour sortir des arbres.

Ce que vous ne voyez pas, c'est le nombre de fois où ces mêmes joueurs, dans ces mêmes situations, ont choisi le coup le plus sûr disponible plutôt que le plus spectaculaire.

Et surtout, leur niveau technique leur permet d'exécuter des coups que vous ne pouvez pas reproduire de façon fiable.

Un chip entre deux branches avec un tracé contrôlé, une sortie de bunker à 50 mètres visée au mètre près... ces coups demandent des milliers d'heures de pratique spécifique.

Mais le problème va plus loin que la technique.

Après un mauvais coup, vous êtes dans un état mental dégradé.

Une légère frustration, une tension dans les épaules, une envie de "bien faire" qui crée exactement la crispation qu'il faudrait éviter.

C'est précisément dans cet état que vous allez tenter le coup le plus difficile de la situation.

Le résultat est prévisible : le coup de récupération ambitieux échoue, la situation empire, et ce qui aurait pu être un bogey gérable devient un double ou un triple.

Un double bogey bien géré coûte deux coups. Un double bogey qui dégénère peut en coûter quatre ou cinq.

Conséquence sur le score

Les "gros numéros" sur une carte (les triples, les quadruples, les trous où on arrête de compter) viennent rarement d'un seul mauvais coup.

Ils viennent d'une cascade de mauvaises décisions après ce premier coup raté.

Chaque tentative héroïque qui échoue ajoute une couche supplémentaire.

Sur une carte *stableford*, un triple bogey sur un trou à handicap bas, c'est zéro point. Un bogey géré proprement, c'est deux points. La différence entre

les deux tient souvent à une seule décision : le choix du coup de récupération.

Baisser son score consiste moins souvent à jouer des meilleurs coups qu'à éviter les erreurs qui coûtent cher.

Règle de remplacement

Après un mauvais coup, posez-vous une seule question : quel est le coup le plus sûr qui me remet dans le jeu ?

Pas le plus beau. Pas celui qui pourrait sauver le trou en un seul geste. Le plus sûr.

Sortir des arbres latéralement vers le fairway.

Jouer court pour éviter l'obstacle suivant.

Prendre notre « go to club »² plutôt que celui qui fera la distance.

Accepter un bogey plutôt que de risquer le triple. Ce n'est pas abandonner. C'est protéger votre carte.

Les bons joueurs ont une règle non écrite : sur un coup de récupération, la définition du succès change. Ce n'est plus "faire un bon score sur ce trou". C'est "ne pas aggraver la situation".

Sur le parcours

La prochaine fois que vous vous retrouvez dans une position difficile, avant de choisir votre coup, demandez-vous : si ce coup rate, où vais-je me retrouver ? Si la réponse est "dans une situation encore plus compliquée", choisissez une option plus conservatrice. Le trou est peut-être perdu. La carte, elle, ne l'est pas encore.

² Go To Club : Club de confiance, celui dont on sait qu'on va le réussir

Stratégie #5 — Sur une approche, il faut toujours viser le drapeau

Le mythe

Le drapeau est là pour indiquer l'objectif. Viser le drapeau, c'est jouer au golf.

Que vous soyez à 80, 100 ou 130 mètres du green, la cible naturelle est le drapeau. C'est automatique, c'est instinctif, et personne ne vous a jamais dit de viser ailleurs.

Pourquoi il semble vrai

Plus vous finissez proche du drapeau, plus votre putt est court, plus il est facile. La logique est directe.

Les pros visent le drapeau, les commentateurs parlent de "attaque du drapeau", les magazines célèbrent les approches serrées. Tout dans la culture du golf pousse vers le même réflexe : viser le plus près possible du trou.

Pourquoi c'est faux pour le golfeur loisir

Le drapeau n'est pas toujours placé au centre du green.

Les parcours le positionnent parfois délibérément dans des zones compliquées : en début de green avec un bunker devant, en fond de green avec une pente qui rejette vers l'avant, collé à l'eau sur un côté, derrière un obstacle qui punit le moindre excès.

Dans votre esprit, voici ce que vous pensez jouer :



Or, souvenez-vous de ce que nous avons déjà vu dans ce livre : dans plus de 60% des cas, votre balle finit courte et à droite de votre cible.

Voici la réalité :



Près d'une balle sur 3 que vous jouerez finira plus courte et plus à droite que votre objectif.

Plus d'un quart de vos coups finiront dans le bunker, certaines directement, d'autres en redescendant du green.

Certaines risquent même de vous laisser un coup où le bunker sera entre vous et le trou.

Sortir de ces situations est compliqué et demande une technique précise que peu de golfeurs loisir maîtrisent de façon fiable. Vous allez devoir jouer une balle qui sort du bunker et s'arrête immédiatement ou même un lob shot ou pire : un coup où la balle est collée à la lèvre du bunker.

Un bogey gérable vient de se transformer en double potentiel.

Tout ça parce que vous avez visé le drapeau au lieu du centre du green.

Le centre du green, lui, pardonne. Un coup court finit en avant du green dans une position acceptable. Un coup légèrement dévié reste sur le green. La marge d'erreur est bien plus grande, et le résultat même imparfait reste jouable (voire sera plus près du trou...)

Conséquence sur le score

Attaquer systématiquement les drapeaux compliqués, c'est multiplier les situations difficiles que votre niveau technique ne vous permet pas de gérer de façon fiable. Un bunker de plus par-ci, une pente défavorable par-là — sur 18 trous, ces coups supplémentaires s'accumulent silencieusement et transforment, par-ci, par-là, vos bogeys en doubles.

Règle de remplacement

Avant chaque approche, regardez où est placé le drapeau et identifiez ce qui punit un raté dans sa direction avec une attention particulière à ce qui est devant et à droite (si vous êtes droitier). Si la zone autour du drapeau est dangereuse, visez le centre du green.

Un putt de 3 mètres depuis le centre du green est bien plus simple qu'une sortie de bunker à 3 mètres du trou. Le score final peut être identique, mais la difficulté d'exécution est radicalement différente.

La règle est simple : visez le drapeau quand la zone autour est dégagée et que le raté ne vous met pas en difficulté. Visez le centre du green dans tous les autres cas.

Sur le parcours

Avant chaque approche de green, regardez le drapeau et posez-vous cette question : que se passe-t-il si mon coup finit court et légèrement à droite ? Si la réponse est "bunker" ou "position très difficile", visez le centre du green. Vous putterez de plus loin, mais vous putterez.

Stratégie #6 — Sur un par 5, il faut essayer d'attaquer le green en deux coups

Le mythe

Le par 5, c'est une opportunité de scorer.

Deux bons coups et vous êtes sur le green avec une chance d'eagle ou de birdie facile. C'est ce que font les pros, c'est ce que tentent la plupart des joueurs, et c'est souvent la source d'une belle adrénaline au départ.

Pourquoi il semble vrai

La logique est séduisante : un par 5 est conçu pour être joué en cinq coups. 3 coups sur le champ et 2 putts. Donc, si vous pouvez atteindre le green en deux, vous avez un coup d'avance sur le par.

Les pros font régulièrement des eagles sur les par 5. Même un birdie facile depuis le green en deux coups est un gain net par rapport au par.

Et le deuxième coup d'un par 5, c'est souvent le moment où on se sent le mieux : on vient de faire un bon drive, la balle est loin, l'élan est là. Pourquoi ne pas en profiter ?

Pourquoi c'est faux pour le golfeur loisir

Joindre un par 5 en deux coups depuis 220 ou 230 mètres demande un niveau technique que peu de golfeurs loisir possèdent de façon fiable. Ce n'est pas juste une question de distance : c'est un coup long, souvent depuis un lie imparfait, avec une précision requise pour éviter les obstacles qui gardent généralement l'entrée d'un green de par 5.

Et les concepteurs de parcours le savent. Les greens de par 5 sont souvent les plus protégés : bunkers de défense, eau en approche, pentes qui rejettent les balles courtes ou longues. Précisément parce qu'ils anticipent que les joueurs vont tenter de les joindre en deux.

Résultat : Très souvent, on va forcer son deuxième coup, trop ambitieux. Vous risquez un top ou un slice qui vous laissera dans une position délicate voire vous coûtera des points ou dans une position depuis laquelle le troisième coup est aussi difficile que si vous aviez joué un layup propre...

Ou alors, parfois, les architectes du parcours vous feront miroiter un raccourci comme un trou sur lequel vous pouvez couper au-dessus de l'eau et vous laisserait alors un coup de moins de 135m pour attaquer le green en deux.

Mais si vous ratez : balle dans l'eau. Pénalité et devoir rejouer quasiment depuis le départ.

Vous êtes déjà en 3 et dans une position pas forcément confortable même pour sauver le double.

Alors que si un par 5 est assez court (moins de 450m), 3 coups de 150m vous amènent sur le green en toute sécurité pour tenter un birdie au putting et assurer le par.

Conséquence sur le score

Les par 5 mal gérés sont une source importante de doubles bogeys pour les golfeurs loisir.

Ce sont pourtant les trous sur lesquels un joueur patient et méthodique peut scorer régulièrement.

Transformer un par 5 en source de bogeys fiables plutôt qu'en loterie entre le birdie et le double, c'est gagner en moyenne un coup par par 5 sur la carte.

Règle de remplacement

Sur un par 5, avant de décider de tenter le green en deux, posez-vous cette même question : si ce coup rate, dans quelle position vais-je me retrouver ?

Si la réponse est "dans une position jouable sans trop de risque", tentez le coup.

Si la réponse est "bunker, eau, ou position très difficile", jouez le layup. Choisissez une distance depuis laquelle votre troisième coup est une approche que vous maîtrisez : 80 à 100 mètres pour la plupart des golfeurs loisir. Pas le plus loin possible. Le plus utile possible.

Surtout, réévaluez votre décision après votre premier coup : si votre départ n'est pas suffisant pour tenter le green en 2, oubliez et assurez le par.

Le vrai gain sur un par 5, ce n'est pas l'eagle hypothétique. C'est le par régulier.

Sur le parcours

Sur votre prochain par 5, avant votre deuxième coup, regardez ce qui protège le green et évaluez honnêtement vos chances d'y arriver depuis votre position. Si le doute est là, jouez le layup à la distance qui vous donnera le meilleur troisième coup. Et observez combien de fois ce choix vous donne un par là où vous aviez l'habitude de prendre un double.

Stratégie #7 — Pour scorer, il faut frapper plus loin

Le mythe

Gagner de la distance au drive, c'est gagner des coups. Plus vous frappez loin, plus le coup suivant est court et plus il est facile. C'est mathématique, c'est logique, et c'est ce que tout le monde cherche : 10, 15, 20 mètres de plus au drive.

Pourquoi il semble vrai

La distance, ça se voit. Un bon drive qui dépasse celui de vos partenaires de jeu, ça se remarque, ça se commente. Les équipementiers ont construit des empires là-dessus.

Et les chiffres le confirment : le *stroke gained system*, le système d'analyse statistique utilisé par les pros, montre que gagner 20 mètres au drive représente entre 2,3 et 2,7 points de moins par parcours en moyenne pour un golfeur classé entre 15 et 30. Ce n'est pas négligeable. C'est réel. C'est mesuré.

Donc oui : frapper plus loin, ça aide. Les statistiques le disent.

Pourquoi c'est faux pour le golfeur loisir

Regardons ces chiffres de plus près.

2,3 à 2,7 points par parcours. Répartis sur les 12 par 4 et par 5 d'un parcours standard, cela représente un gain de 0,20 à 0,25 points par trou (entre 1/5 et 1/4). Autrement dit : vous ne verrez la différence de ce gain qu'une fois tous les quatre à cinq trous.

En vérité, vous ne pourrez pas l'attribuer clairement à un trou précis. Il n'existe que dans la moyenne, sur un grand nombre de parcours.

Et nous avons vu au chapitre 1 ce que cela signifie pour vous : les moyennes ne se lissent qu'avec le volume. Un joueur professionnel qui dispute une centaine de rounds par an finira par voir ce gain se matérialiser.

Mais, vous, qui jouez une trentaine de parcours par an, peut-être moins, vous ne le verrez probablement jamais clairement sur votre carte.

Mais il y a plus important encore.

Ce que votre carte de score vous dit réellement, c'est la variabilité de vos scores trou par trou. Et c'est là que se cache le vrai problème.

Comparez ces deux séquences sur quatre trous consécutifs :

Séquence A : bogey, double, double, par. Total : 5 au-dessus du par.

Séquence B : bogey, bogey, bogey, par. Total : 3 au-dessus du par.

Deux coups de différence. Et pourtant, statistiquement impossible de dire sur laquelle des deux vous avez été plus long.

La différence entre ces deux séquences, ce ne sont pas les bons coups. Ce sont les mauvaises décisions qui ont transformé deux bogeys gérables en doubles. Un drive dans l'eau alors qu'un fer était le bon choix. Une attaque de green trop ambitieuse qui a fini dans le bunker. Un coup de récupération héroïque qui a raté.

Réduire cette variance (transformer les doubles en bogeys ordinaires) c'est visible immédiatement sur votre carte. Pas dans six mois. Pas après cinquante parcours. Dès la prochaine partie.

C'est là que se gagnent vos coups. Pas juste au drive.

Conséquence sur le score

Gagner 20 mètres au drive vous donnera peut-être 2 à 3 points de mieux par parcours en moyenne sur une saison entière, si vous jouez assez de parcours pour que la moyenne se lisse.

Éliminer deux doubles bogeys par carte et les transformer en bogeys, c'est deux coups gagnés immédiatement, visibles sur la carte du jour, reproductibles dès la semaine suivante.

Le deuxième gain est accessible sans changer votre technique. Il suffit de prendre de meilleures décisions.

Règle de remplacement

Plutôt que de chercher à gagner de la distance, cherchez à réduire vos gros nombres. Sur chaque trou, avant de frapper, posez-vous la question que nous avons vue tout au long de ce livre : quelle est la décision qui minimise le risque de double ou pire ?

Et si vous avez du temps pour vous entraîner, consacrez au moins la moitié de ce temps au jeu court. Putting, chipping, pitching. Ce sont les coups qui représentent 70% de votre carte, et ce sont les coups qui progressent le plus vite avec un minimum de travail spécifique.

Sur le parcours

Sur votre prochain parcours, notez mentalement chaque fois que vous faites un double bogey ou pire, et demandez-vous : est-ce que c'était inévitable, ou est-ce qu'une meilleure décision aurait pu en faire un bogey ? Dans la grande majorité des cas, la réponse sera : une meilleure décision aurait suffi.

Stratégie #8 — Un mauvais score sur un trou, ça se rattrape sur les suivants

Le mythe

Vous venez de faire un double bogey. Pas de panique : il reste des trous devant vous. Un birdie par-ci, un bon par par-là, et la carte se rééquilibre. Le golf est un jeu de 18 trous, pas d'un seul. Il suffit de hausser son niveau sur les suivants.

Pourquoi il semble vrai

Le golf stableford est conçu pour que chaque trou soit indépendant.

Un mauvais trou ne détruit pas mathématiquement votre carte. Vous pouvez faire zéro point sur un trou et trois points sur le suivant. L'espoir est toujours permis, et les retournements de situation existent réellement.

Pourquoi c'est faux pour le golfeur loisir

Le problème n'est pas mathématique : il est psychologique et décisionnel.

Après un mauvais trou, vous n'êtes plus dans le même état mental qu'au départ. Une légère frustration s'est installée.

Une envie de "rattraper" qui va exactement à l'encontre de ce que nous avons vu au Stratégie #4.

Et surtout, une tendance à prendre des décisions légèrement plus risquées sur les trous suivants pour compenser.

C'est précisément ce mécanisme qui transforme un double bogey isolé en une série de mauvais trous.

Vous n'avez pas mal joué les trous suivants par malchance. Vous les avez mal joués parce que le mauvais trou précédent a dégradé la qualité de vos décisions.

Il y a aussi une réalité statistique brutale : pour "rattraper" une croix en stableford, vous devez faire un birdie ou deux pars.

Un birdie demande soit un green en régulation suivi d'un putt rentré, soit un par 5 joué en quatre coups propres. Pour un golfeur loisir, un birdie est un événement rare, pas une stratégie fiable.

En moyenne, il faut être classé entre 8 et 13 pour faire un birdie par parcours³.

Compter sur le birdie pour rattraper le double, c'est compter sur l'exceptionnel pour corriger l'ordinaire.

La bonne nouvelle est dans l'inverse de ce raisonnement : la différence entre un bon score et un mauvais score tient rarement à 18 trous de jeu médiocre. Elle tient à deux ou trois mauvaises décisions sur l'ensemble de la carte. Supprimez ces deux ou trois moments, et votre score change radicalement.

Conséquence sur le score

Un double bogey suivi d'une tentative de rattrapage risquée qui échoue, c'est potentiellement trois ou quatre trous consécutifs gâchés.

Ce n'est plus un accident de parcours. C'est une spirale qui peut transformer une bonne carte en mauvaise carte en l'espace de six trous.

Règle de remplacement

Après un mauvais trou, votre objectif sur le suivant n'est pas de rattraper. C'est de revenir à votre jeu normal.

Pas un birdie. Pas un coup d'éclat. Le bogey propre, le par ordinaire, le trou joué sans prise de risque inutile. Ce retour à la normale est déjà une victoire après un mauvais trou.

Deux pars rattraperont aussi bien un double bogey qu'un birdie mais vous avez bien plus de chances d'y arriver !

³ Voir le tableau complet en annexes

La carte ne se rattrape pas en un coup. Elle se reconstruit trou après trou, décision après décision.

Sur le parcours

La prochaine fois que vous faites un mauvais trou, donnez-vous une règle simple avant de partir sur le départ suivant : jouez ce trou exactement comme si le précédent n'avait pas existé. Même club au départ que d'habitude. Même stratégie. Même niveau d'ambition. Le mauvais trou est derrière vous. La carte est devant.

Stratégie #9 — Pour progresser, il faut jouer à fond et prendre des risques

Le mythe

Le golf, c'est un jeu. Et un jeu, ça se joue pour gagner, pour s'exprimer, pour tenter des choses. Jouer conservateur, c'est jouer petit. Les grands joueurs prennent des risques calculés, ils attaquent, ils osent. Rester dans sa zone de confort, c'est stagner.

Pourquoi il semble vrai

Le golf spectaculaire, c'est celui qu'on retient. Le chip impossible rentré directement, le drive de 280 mètres qui coupe le dogleg, l'approche serrée à un mètre du drapeau. Ce sont ces moments qui rendent le golf addictif.

Et il est vrai que sans une certaine prise de risque, certains coups ne se tentent jamais et certains progrès ne se font pas.

Pourquoi c'est faux pour le golfeur loisir

Il y a une confusion entre deux choses très différentes : jouer à fond et jouer intelligemment.

Jouer à fond, c'est sortir le driver sur chaque par 4 sans regarder les obstacles, attaquer chaque drapeau quelle que soit sa position, tenter le chip impossible depuis le rough épais plutôt que de jouer latéralement. C'est le golf de l'instinct et de l'émotion.

Jouer intelligemment, c'est choisir le coup qui maximise vos chances de faire un bon score sur ce trou, avec votre niveau, dans ces conditions. Ce n'est pas renoncer. C'est calculer.

Le golf "chiant", celui des layups, des centres de green, des fers au départ, n'est pas le golf du joueur qui manque d'ambition.

C'est le golf du joueur qui a compris que le score se construit coup après coup, décision après décision, et que chaque coup évité dans un obstacle vaut autant qu'un birdie.

Il y a une phrase qui circule dans les vestiaires des bons joueurs : "Le bogey est l'ami du golfeur amateur."

Un bogey sur chaque trou, c'est 18 au-dessus du par. Pour un joueur à 18 d'index, c'est jouer son index.

Ce n'est pas un mauvais résultat. C'est son niveau réel, joué proprement, sans catastrophe.

Le vrai problème n'est pas le bogey.

C'est le double, le triple, le trou qu'on arrête de compter. Et ces gros nombres viennent presque toujours d'une prise de risque inutile sur un coup qui ne le demandait pas.

Un parcours joué sans gros numéro est presque toujours un bon score pour un golfeur loisir. Pas besoin de birdie. Pas besoin de coup d'éclat. Juste 18 trous sans catastrophe.

L'objectif du golfeur loisir n'est pas celui du pro de la PGA.

Le Pro PGA veut finir le plus haut possible pour passer le cut ou pour être mieux placé dans la pyramide des gains.

Le golfeur loisir veut jouer mieux que la fois précédente.

Le classement « net », c'est exactement ça. Celui qui joue 4 points de moins que son index gagnera la compétition.

Conséquence sur le score

Éliminez les triples et les quadruples de votre carte, et votre score baisse mécaniquement de plusieurs coups sans que votre technique ait changé d'un iota. C'est le gain le plus accessible du golf amateur, et paradoxalement le moins travaillé.

Règle de remplacement

Redéfinissez ce que signifie "bien jouer" pour vous. Un bon parcours n'est pas celui où vous avez réussi deux ou trois coups spectaculaires. C'est celui où vous avez pris de bonnes décisions sur la majorité des trous et évité les erreurs qui coûtent cher.

Le golf chiant est souvent le golf efficace. Et le golf efficace, c'est celui qui fait baisser les scores.

Autorisez-vous à jouer ennuyeux. Visez le centre du green. Jouez le layup. Prenez le fer au départ. Et regardez votre carte à la fin.

Sur le parcours

Sur votre prochain parcours, fixez-vous un objectif inhabituel : terminer les 18 trous sans aucun triple bogey. Pas de birdie obligatoire. Pas de coup d'éclat nécessaire. Juste aucun triple. Vous serez surpris de ce que cette contrainte simple fait à votre score.

Stratégie #10 — Un mauvais score, c'est une mauvaise journée

Le mythe

Certains jours, tout va bien. Le swing est là, les balles tombent où il faut, les putts rentrent. D'autres jours, rien ne fonctionne. C'est comme ça. Le golf est un jeu capricieux, et quand ce n'est pas votre jour, ce n'est pas votre jour. Un mauvais score, c'est une mauvaise journée. Point.

Pourquoi il semble vrai

Le golf comporte une part de variabilité réelle.

Le vent change, les lies sont imprévisibles, la fatigue joue, la concentration fluctue. Même les meilleurs joueurs du monde ont des journées où rien ne rentre. Il est donc naturel d'attribuer un mauvais score aux aléas du jeu plutôt qu'à des causes identifiables.

Pourquoi c'est faux pour le golfeur loisir

Reprenez vos trois dernières cartes. Pas pour analyser votre technique. Pour identifier les trous où vous avez fait un triple ou pire.

Vous en trouverez deux ou trois par carte, peut-être quatre. Rarement plus. Et si vous vous souvenez de ces trous, vous vous souviendrez aussi de ce qui s'est passé : un drive dans l'eau alors que vous saviez que le bois 3 était le bon choix. Une attaque de green ambitieuse qui a fini dans le bunker alors que le centre du green était dégagé. Un coup de récupération héroïque qui a raté alors que jouer latéral était la décision évidente.

Ce n'était pas une mauvaise journée. C'était deux ou trois mauvaises décisions.

Le reste de la carte, ces trous où vous avez fait bogey ou par sans y penser, était probablement correct. Votre swing fonctionnait. Votre contact était acceptable. Mais deux ou trois moments où la décision a été mauvaise ont suffi à transformer une bonne carte en carte décevante.

C'est une réalité que les analystes du golf amateur documentent régulièrement : la différence entre le meilleur score d'un joueur et son score habituel tient rarement à la technique. Elle tient aux décisions prises sur trois ou quatre trous clés par parcours.

Autrement dit : vous jouez déjà bien. Vous prenez juste trop souvent la mauvaise décision au mauvais moment.

Conséquence sur le score

Si vous éliminez deux mauvaises décisions par carte (deux triples transformés en bogeys) vous gagnez rapidement entre deux et quatre coups sans changer votre swing. Sur une saison, c'est la progression la plus rapide et la plus accessible qui soit.

Règle de remplacement

Après chaque parcours, prenez deux minutes pour identifier les deux ou trois moments où vous avez pris une mauvaise décision. Pas les mauvais coups : les mauvaises décisions. Le club mal choisi, la cible trop ambitieuse, le coup de récupération inutilement risqué.

Notez-les. Pas pour vous punir. Pour les reconnaître la prochaine fois qu'une situation similaire se présente.

Les pros progressent parce qu'ils analysent leurs erreurs pour ne plus les reproduire.

Si vous cherchez un outil pour vous aider à comprendre, c'est exactement ce que propose la carte de score améliorée : non pas compter les coups, mais identifier les patterns de décision qui coûtent des points, parcours après parcours.

Sur le parcours

Sur votre prochain parcours, repérez mentalement chaque moment où vous hésitez entre deux options : le driver ou le fer, le drapeau ou le centre

du green, le coup ambitieux ou le coup sûr. Ces moments d'hésitation sont les signaux que votre instinct reconnaît le risque. Écoutez-les. La prochaine fois que vous hésitez, choisissez l'option la plus sûre. Et observez ce que ça change.

Stratégie #11 — Plus vous réfléchissez avant de frapper, plus vous risquez de rater

Le mythe

Se concentrer avant de frapper, c'est la base. Prendre le temps d'analyser le coup, vérifier son alignement, penser à sa technique, se rappeler les conseils du dernier cours. Plus vous êtes attentif et préparé mentalement, plus le coup a de chances de bien se passer.

Pourquoi il semble vrai

Le golf est un sport de précision. Contrairement au football ou au tennis, vous avez du temps de vous préparer avant chaque coup.

La balle ne bouge pas. Rien ne vous presse.

Utiliser ce temps pour réfléchir semble non seulement logique mais nécessaire. Les pros ont des routines pré-shot élaborées. Les manuels de golf insistent sur la concentration. Réfléchir, c'est être sérieux.

Pourquoi c'est faux pour le golfeur loisir

Voici ce que les neurosciences ont documenté sur les gestes sportifs automatisés : le cerveau conscient et le cerveau moteur sont deux systèmes distincts.

Le cerveau moteur stocke les gestes appris et les exécute de façon fluide et automatique. Le cerveau conscient, lui, analyse, doute, corrige.

Le problème : quand le cerveau conscient intervient pendant l'exécution d'un geste automatisé, il le perturbe.

C'est ce que les psychologues du sport appellent le "paralysis by analysis", la paralysie par l'analyse.

Trop penser au geste au moment de le faire dégrade sa qualité. C'est vrai pour un pianiste qui pense à la position de ses doigts, pour un footballeur qui analyse son tir, et c'est vrai pour vous au moment de swinguer.

Concrètement : si pendant votre routine vous pensez à "garder le coude droit", "finir la rotation des hanches", "ne pas regarder la balle trop tôt", vous envoyez des instructions contradictoires à un système moteur qui n'a pas besoin d'instructions. Il a besoin d'espace pour s'exécuter.

Les meilleurs coups que vous avez joués dans votre vie avaient probablement un point commun : vous n'y pensiez pas.

Vous regardiez la cible, vous swinguiez, et la balle est partie exactement où vous vouliez. Ce n'est pas un hasard. C'est votre système moteur qui fonctionnait sans interférence.

Il y a une distinction fondamentale à faire entre deux moments : la réflexion avant la routine et l'exécution pendant la routine.

Avant la routine, réfléchissez autant que vous voulez. Choisissez votre club, analysez le lie, identifiez votre cible, tenez compte de votre trajectoire naturelle. C'est là que les décisions de ce livre s'appliquent.

Mais une fois la routine commencée, éteignez le cerveau conscient. Faites-lui confiance.

Regardez votre cible. Swinguez. Le geste appartient à votre corps, pas à votre tête.

Conséquence sur le score

Les coups ratés sous pression : le putt important au 18, le drive sur un trou étroit, l'approche sur un green protégé etc. sont souvent ratés non pas parce que la situation était difficile, mais parce que la pression a activé le cerveau conscient au mauvais moment.

Plus vous vous dites "ne rate pas ce coup", plus vous mobilisez exactement le système qui va le perturber.

Règle de remplacement

Construisez une routine pré-shot en deux phases distinctes.

La phase de décision : derrière la balle, vous analysez, vous choisissez, vous visualisez le coup. Prenez tout le temps nécessaire.

La phase d'exécution : une fois que vous entrez dans la balle, une seule pensée est permise. Pas une pensée technique. Une pensée de cible. "Ce buisson à gauche du green." "Le bord droit du fairway." Une image, pas une instruction.

Et si une pensée technique s'invite pendant l'exécution, recommencez la routine depuis le début. Mieux vaut un coup retardé qu'un coup exécuté avec un cerveau encombré.

Sur le parcours

Sur votre prochain parcours, choisissez un seul mot ou une seule image comme pensée d'exécution, la même pour tous vos coups. "Cible." "Smooth." "Là-bas." Peu importe ce que c'est, du moment que c'est une image et pas une instruction technique. Observez ce que cette simplicité change sur la qualité de vos contacts.

Stratégie #12 — Un putt en montée est toujours plus facile

Le mythe

Quand vous chippez autour du green ou que vous choisissez votre zone de réception sur une approche, le réflexe naturel est de chercher à laisser un putt en montée.

C'est ce que tous les moniteurs enseignent, ce que tous les manuels recommandent.

Un putt en montée, c'est plus facile : vous frappez vers le haut, la balle ralentit naturellement, et si vous êtes un peu fort, elle s'arrête près du trou. Logique imparable.

Pourquoi il semble vrai

L'idée est ancrée dans le golf depuis toujours. Un putt en montée pardonne les excès de force — la balle ne file pas à l'autre bout du green.

Psychologiquement, frapper vers le haut semble plus contrôlable que frapper vers le bas. Et il est vrai qu'un putt en descente mal dosé peut vous emmener très loin du trou.

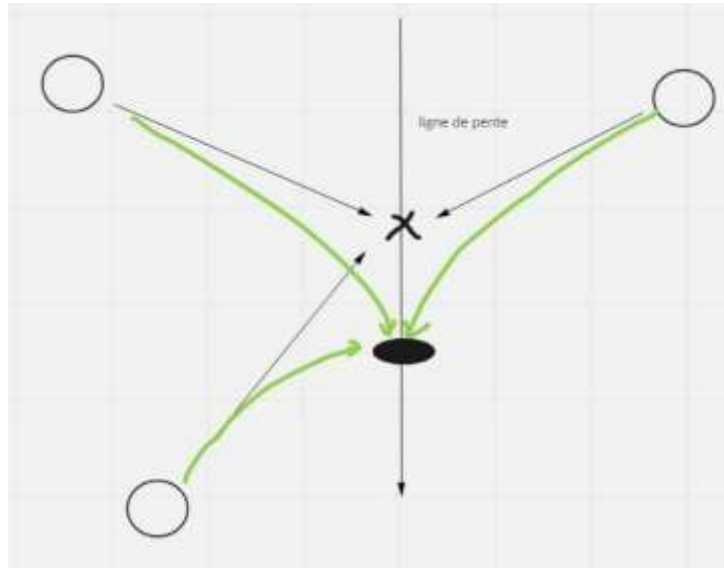
Pourquoi c'est faux pour le golfeur loisir

Voici ce que la physique du green dit réellement sur le comportement d'une balle qui roule sur une pente.

Sur un putt en descente, toutes les trajectoires convergent naturellement vers la ligne de pente. Quelle que soit la direction initiale de votre balle, la gravité la ramène vers cette ligne, et donc vers le trou. Le trou est une zone d'attraction. Vous pouvez vous permettre une légère imprécision de direction : la pente corrige pour vous.

Sur un putt en montée, c'est exactement l'inverse. La balle cherche à retrouver la ligne de pente, mais en redescendant. Elle s'éloigne donc

naturellement de votre ligne de putt. Le trou est une zone de rejet. À l'extrême, une balle en montée peut tourner autour du trou, redescendre, et finir encore plus loin que son point de départ (assez rare sur les golf loisir mais vous trouverez des vidéos sur Youtube).



Ce que le schéma montre est contre-intuitif mais imparable : en descente, toutes les trajectoires reviennent vers le trou. En montée, il faut compenser car elles s'en éloignent.

La gravité est votre alliée sur les putts en descente, pas sur les putts en montée.

Conséquence sur le score

Chercher systématiquement à laisser un putt en montée vous amène parfois à choisir une zone de réception plus éloignée du trou pour être "du bon côté" de la pente.

Résultat : vous puttez de plus loin alors qu'une position plus proche, même en descente, aurait été plus avantageuse.

Sur 18 trous, ces décimètres supplémentaires s'accroissent et alimentent les 3 putts.

Règle de remplacement

Oubliez la règle "cherchez toujours le putt en montée". Remplacez-la par une règle plus simple et plus efficace : cherchez toujours le putt le plus court possible.

Un putt de deux mètres en descente bien lu et bien dosé est souvent plus facile qu'un putt de deux mètres en montée. La distance prime sur la direction de la pente.

Ce qui compte sur n'importe quel putt, en montée ou en descente, c'est la même chose : lire correctement la ligne de pente et doser la force en conséquence.

Ce sont ces deux éléments qui font rentrer les putts. Pas le fait d'être en montée ou en descente.

Sur le parcours

Sur votre prochain parcours, quand vous chippez ou pitchez autour du green, résistez au réflexe de chercher le côté montée. Regardez d'abord où se trouve le point le plus proche du trou depuis votre position. Visez à cet endroit-là. Puis lisez la pente et dosez. La distance gagnée sur le putt suivant vaut plus que la direction de la pente.

Conclusion — Maintenant, à vous de jouer

Vous avez vu ces dix mythes. Dix idées reçues qui circulent dans tous les vestiaires, que vous avez probablement appliquées sans vous en rendre compte, et qui vous ont coûté des coups à presque chaque partie.

Mais avant de refermer ce livre, revenons à l'essentiel.

Ce livre n'est pas un manuel de technique. Votre swing n'a pas changé en lisant ces pages. Ce que vous avez changé, c'est votre façon de regarder le parcours avant de frapper.

Et c'est précisément là que tout se joue.

Le seul coup qui compte

Souvenez-vous de ce que nous avons posé au début : vous n'êtes pas un joueur professionnel qui dispute 80 tournois par an. Vous êtes un golfeur loisir qui joue peut-être une fois par semaine, parfois moins.

Dans ces conditions, la loi des grands nombres ne joue pas en votre faveur. Il n'y a pas de "sur la durée". Il n'y a pas de prochaine fois qui compensera automatiquement.

Vous ne jouez pas pour passer le cut ou pour « gratter » un ou deux places dans la pyramide des gains.

Ce coup-là, maintenant, sur ce trou, sur ce parcours, c'est le seul qui compte.

C'est une contrainte. Mais c'est aussi une liberté. Parce que cela signifie que chaque partie est une occasion de prendre de meilleures décisions que la dernière fois. Pas de meilleures décisions sur toute une saison. Juste sur cette carte, aujourd'hui.

Ce que vous savez maintenant

Vous savez que le driver n'est pas toujours le bon choix au départ, et que la question à se poser n'est pas "quelle est la distance maximale ?" mais "quelle est la zone d'atterrissage la plus sûre ?".

Vous savez que le club qui fait la distance dans les meilleures conditions n'est pas le bon club. Le bon club est celui avec lequel vous ferez un bon coup dans les conditions du moment.

Vous savez que votre trajectoire naturelle n'est pas un défaut à corriger sur le parcours. C'est une donnée à intégrer dans vos décisions.

Vous savez qu'après un mauvais coup, la priorité n'est pas de rattraper. C'est de ne pas aggraver.

Vous savez que viser le centre du green est presque toujours plus intelligent que viser le drapeau quand la zone autour est dangereuse.

Vous savez que le par 5 n'est pas une loterie entre l'eagle et le double. C'est une opportunité de par régulier si vous le jouez avec patience.

Vous savez que le jeu court fait plus la carte que le drive, et qu'un 3-putt évité vaut autant qu'un birdie.

Vous savez qu'un mauvais trou ne se rattrape pas en prenant des risques sur le suivant. Il se rattrape en revenant à votre jeu normal.

Vous savez que le golf chiant est souvent le golf efficace.

Vous savez qu'un mauvais score n'est presque jamais dû à une mauvaise journée, mais à deux ou trois mauvaises décisions sur dix-huit trous.

Et vous savez enfin que trop réfléchir au moment de frapper perturbe le geste. Décidez avant. Exécutez après.

La prochaine partie

Vous n'avez pas besoin d'appliquer les dix règles de ce livre dès votre prochain parcours. Ce serait trop, et l'excès de conscience nuit à l'exécution, vous venez de le lire.

Choisissez une règle. Une seule. Celle qui vous a le plus parlé, celle qui correspond à l'erreur que vous faites le plus souvent.

Appliquez-la consciemment sur votre prochain parcours. Observez ce que ça change. Puis, parcours après parcours, intégrez les autres.

Le golf ne se transforme pas en une partie. Il se transforme décision après décision, trou après trou, carte après carte.

Mais tout commence par un choix différent. Le prochain coup que vous jouez, sur le prochain trou, avec le prochain club que vous sortez du sac.

Ce coup-là, maintenant, sur ce trou, c'est le seul qui compte.

À vous de jouer

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