



POINT BAS POUR UN SWING PLUS REGULIER



JÉRÔME DERAMAIX

Table des matières

Introduction : Le jour où j'ai arrêté de chercher mon swing.....	5
Chapitre 1 : Le point bas, ce concept que personne ne prend le temps d'expliquer.....	7
Ce point, c'est le point bas.....	7
Pourquoi le swing doit rester un mouvement libre.....	8
Alors, qu'est-ce qui reste sous votre contrôle ?	9
Chapitre 2 : Pourquoi un club qui descend fait monter la balle	10
Ce n'est pas le club qui monte, c'est la face qui est inclinée.....	10
La compression : ce qui se passe vraiment pendant l'impact	11
Le spin : la balle qui tourne, et pourquoi c'est voulu	12
Pourquoi ce chapitre change votre lecture des chapitres suivants	12
Chapitre 3 : Cinq coups, Cinq points bas	14
Le putting : le point bas à la balle ou juste avant	14
Les fers et les approches : le point bas après la balle.....	14
Les hybrides : le point bas après la balle, mais moins marqué.....	15
Les bois de parcours : le point bas sur la balle	16
Le driver : le point bas avant la balle	16
Putt et driver : les deux extrémités du sac se rejoignent	17
Chapitre 4 : Un seul problème, quatre symptômes	19
Le point bas trop tard	19
Le point bas trop tôt.....	19
Le test simple : regardez ce qui reste au sol	20
Sur le driver, le principe s'inverse.....	21
Les chandelles au drive ? Un coup qui passe en-dessous.....	21
Pourquoi ce chapitre change votre façon de vous corriger	22
Chapitre 5 : Le levier qui change tout : la position des pieds autour de la balle.....	23
Le point bas est sous le sternum au moment de l'impact	23

Le système des largeurs de pied	23
Le driver : le seul système inversé.....	24
Comment ajuster si le résultat ne suit pas	25
L'équilibre : l'autre moitié de l'équation	25
La posture : la dernière pièce.....	26
Un seul principe, un seul système	26
Chapitre 6 : Les lies et les pentes	28
Balle en montée et en descente	28
En montée	28
En descente.....	29
Balle plus haute que les pieds	29
Balle plus basse que les pieds.....	29
Le putting : le seul terrain où vous choisissiez de déplacer le point bas..	30
Chapitre 7 : Deux outils pour le parcours	31
La seule question qui compte, après un mauvais coup.....	31
Ce que vous emportez sur le parcours	32
Conclusion : Le point bas, et après	34
Une chose que ce livre ne fait pas	34
Pour l'instant, une seule chose à retenir.....	34

Introduction : Le jour où j'ai arrêté de chercher mon swing

24. C'est l'index avec lequel j'ai commencé à vraiment m'intéresser à la technique au golf.

Comme beaucoup de golfeurs loisir, j'ai d'abord cherché la solution du côté du swing. Plus de rotation. Plus de vitesse. Un meilleur enchaînement.

Résultat ?

Des contacts irréguliers. Une gratte un jour, un top le lendemain. Jamais les deux mêmes trous d'affilée.

Le putting a été le premier vrai déclic.

En travaillant uniquement ma technique de putt, je suis passé de 39 à 32 putts de moyenne. Sept coups de moins, rien qu'avec ça.

Mais il restait un autre chantier, plus diffus, plus difficile à chiffrer précisément. Je me suis mis à travailler ma position par rapport à la balle. Mon setup. Mon alignement. Mon équilibre.

Rien de spectaculaire sur le papier. Pas de nouveau mouvement, pas de nouvelle vitesse.

Et pourtant mes frappes sont devenues nettement plus propres. Plus de balles bien contactées, moins de grattes, moins de tops. Mon jeu s'est stabilisé, et mon index a fini par descendre jusqu'à 14.

Je ne dis pas que c'est le seul chantier qui explique cette progression : le putting en est un autre, bien identifié, celui-là.

Mais ce travail sur ma position autour de la balle a changé quelque chose de fondamental dans mon contact.

Je ne savais pas encore pourquoi.

C'est plusieurs années plus tard, en travaillant avec Fabien Gabarre sur le concept du balancier, que le déclic a eu lieu.

Fabien m'expliquait que le putting, le chip, le fer et le driver ne sont pas quatre gestes différents, mais un seul et même balancier, auquel on ajoute des ingrédients au fur et à mesure que le coup s'allonge.

Et en m'expliquant ça, il a posé une phrase qui a tout remis en place :

« Ce que tu fais avec ta position, c'est que tu contrôles où ton club touche le sol. »

Ce que je faisais sans le nommer, sans même le comprendre vraiment, portait un nom : je contrôlais mon **point bas**.

Le point bas est le point le plus bas de l'arc décrit par la tête de club. Avec certains clubs il correspond au contact avec le sol, avec d'autres non.

Un concept tout simple et pourtant, c'est probablement le facteur numéro un de la qualité de vos contacts.

Plus important que votre vitesse de swing.

Plus important que votre matériel.

Ce livre part de ce concept unique pour vous montrer une chose : la plupart des mauvais contacts (les grattes, les tops, les balles fines) ne sont pas des problèmes de swing.

Ce sont des problèmes de point bas mal placé.

Et la bonne nouvelle, c'est que le point bas se règle. Pas en changeant votre mouvement. En changeant la position de votre corps par rapport à la balle.

Chapitre 1 : Le point bas, ce concept que personne ne prend le temps d'expliquer

Un swing de golf, c'est un arc.

Le club part en arrière, monte, redescend, touche le sol quelque part, puis remonte de l'autre côté.

Cet arc a forcément un point le plus bas. Un endroit précis où le club est au plus bas avant de remonter.

Ce point, c'est le point bas.

Il ne se trouve pas toujours au même endroit. Il peut tomber avant la balle, sur la balle, ou après la balle.

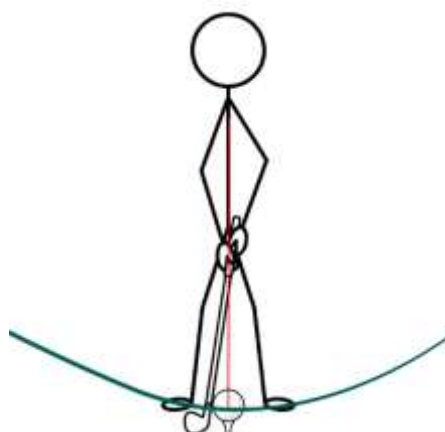
Mais c'est cet endroit précis qui décide de la qualité de votre contact.

Trop tôt, vous grattez.

Trop tard, vous toppez.

Au bon endroit, vous contactez la balle proprement en la compressant ou en lui donnant du spin (on reviendra sur ces 2 concepts).

Ce point bas se situe en face de votre sternum, au centre de votre corps. Si vous êtes bien équilibré, il est aussi au milieu de vos pieds : il se déplace pendant le swing.



Il est alors possible de déplacer : en ayant le poids vers l'avant (comme aux approches) ou vers l'arrière (au drive), en déplaçant les pieds ou en transférant votre poids. On en reparlera.

Pourquoi le swing doit rester un mouvement libre

Voici l'erreur que font la plupart des golfeurs loisir : ils essaient de "viser" le point bas avec le club, au moment de l'impact.

Ils veulent contrôler cette partie du mouvement : le downswing.

Le problème, c'est qu'un swing performant ne se contrôle pas à la fin. Il se contrôle au début.

Pour comprendre pourquoi, prenons un objet qui n'a rien à voir avec le golf : le trébuchet.

Ci-contre une comparaison entre le swing de Phil Mickelson et un trébuchet (bien sûr, à l'envers).

Un trébuchet est une arme de siège médiévale. Une masse tombe, fait pivoter un long bras de levier, et ce bras tire une corde qui envoie un projectile à une vitesse impressionnante.

Ce qui rend un trébuchet efficace, c'est que la corde ne fait rien par elle-même. Elle est totalement passive. Elle se contente de suivre le bras de levier, avec un léger retard.

C'est ce retard qui fait toute la puissance du système. Si quelqu'un essayait d'aider la corde en la tirant à la main au bon moment, il casserait tout : la transmission de force ne se ferait plus correctement, et le projectile partirait moins vite.

Votre swing fonctionne exactement de la même façon.

1. Votre corps tourne (c'est le moteur, comme la masse qui tombe).
2. Vos bras suivent, entraînés par cette rotation.
3. Le club suit à son tour, en léger retard sur vos bras.

Ce retard, au golf, on l'appelle le lag.

Ce n'est pas un défaut. C'est la signature normale d'un club qui reste passif, exactement comme la corde du trébuchet.



Et c'est là que tout se joue. Si vous essayez d'"aider" le club avec vos mains, si vous voulez forcer le contact au bon endroit, vous cassez la chaîne. Le club devient actif trop tôt. Il perd sa vitesse potentielle avant même d'arriver à la balle.

Les pros y arrivent après avoir passé des milliers d'heures à le travailler. Mais pour les golfeurs loisir, c'est pratiquement impossible d'y parvenir et tout ce qu'on « gagne », c'est d'ajouter des parasites dans le swing.

La conclusion peut surprendre : **plus vous laissez le club libre, plus votre swing devient puissant et répétable.**

Alors, qu'est-ce qui reste sous votre contrôle ?

Si le club doit rester libre, si le swing n'est pas quelque chose qu'on "dirige" avec les mains, une question se pose naturellement.

Qu'est-ce qui détermine où va tomber le point bas, si ce n'est pas un geste conscient au moment de l'impact ?

La réponse est simple, et c'est tout l'objet de ce livre.

Ce qui détermine votre point bas, c'est la position de votre corps par rapport à la balle, avant même que le mouvement ne commence.

Pas votre geste. Pas votre vitesse. Votre position.

C'est exactement ce que je faisais sans le savoir, en travaillant mon setup. Je ne corrigeais pas mon swing en plein mouvement. Je réglais, à l'avance, l'endroit où le club allait naturellement toucher le sol.

C'est la seule variable du swing que vous devez vraiment contrôler avec fiabilité. Tout le reste (la rotation, le lag, le relâchement) doit rester libre pour fonctionner.

Le point bas n'est donc pas un détail technique parmi d'autres.

C'est LA donnée critique.

Le seul endroit où votre décision, prise avant le mouvement, rencontre le résultat, produit après.

Chapitre 2 : Pourquoi un club qui descend fait monter la balle

Voici une phrase qui ne devrait pas être vraie, et pourtant elle l'est.

Sur la plupart de vos coups (un fer, une approche, un bois de parcours), le club se déplace **vers le bas** au moment du contact.

Dans la plupart des coups, le point bas se trouve après la balle, donc le club est encore en train de descendre quand il la touche.

Et pourtant, la balle décolle et monte dans les airs.

Un club qui descend, une balle qui monte.

Ça n'a pas l'air logique...

... et c'est la raison pour laquelle tant de golfeurs loisir font l'erreur inverse de ce qu'il faudrait faire.

Ils sentent qu'il faut faire monter la balle, alors ils essaient d'aider le club à remonter au moment du contact, en se redressant ou en "cueillant" la balle par en dessous avec leurs mains.

Résultat : ils toppent ou ils ne compressent jamais vraiment la balle (et donc perdent de la distance).

La solution du paradoxe tient en un mot : le loft.

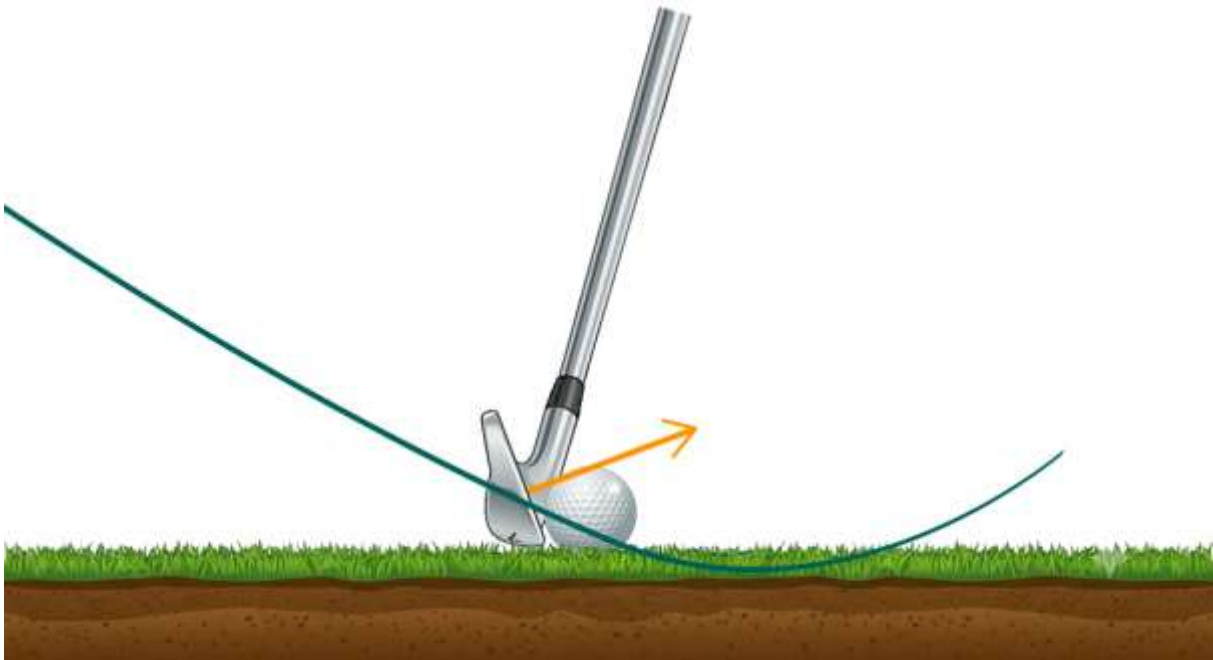
Ce n'est pas le club qui monte, c'est la face qui est inclinée

Regardez la face de votre fer 7. Quand vous posez le club au sol, cette face n'est pas verticale, comme un mur. Elle est inclinée vers l'arrière, vers le ciel.

Cet angle, c'est le loft.

Au moment de l'impact, même si le club se déplace vers le bas, la face du club, elle, pousse la balle vers le haut, exactement selon cet angle. C'est la

face qui fait le travail, pas la direction du mouvement.



Vous avez déjà croisé un chasse-neige ? Il avance à plat mais les lames font monter la neige qui part en gerbes.

C'est parce que les lames sont inclinées que la neige monte.

Le club, c'est la lame du chasse-neige. Le loft, c'est l'inclinaison de la lame. La balle suit l'angle de la face, pas la trajectoire du club.

Et ce n'est possible que parce que le point bas est correctement placé après la balle. Si le point bas tombe trop tôt, le club touche le sol avant la balle et perd toute sa vitesse dans la terre. La face n'a plus rien à transmettre. C'est une gratte.

Ou bien le club ne passe pas sous l'équateur de la balle et elle ne peut pas monter sur la face. Un top « magnifique ».

La compression : ce qui se passe vraiment pendant l'impact

Tout ça se joue en un temps extrêmement court, à peine quelques demi-millièmes de seconde. Le temps d'un contact, la balle est littéralement écrasée contre la face du club, comme une balle en mousse qu'on presserait brièvement contre un mur.

C'est la compression.

Une balle bien compressée restitue toute l'énergie qu'elle a emmagasinée pendant cet écrasement, un peu comme un ressort qu'on relâche. Elle repart plus vite, plus loin, avec une trajectoire plus stable.

Une balle mal compressée (contact flou, point bas mal placé, face qui glisse plutôt qu'elle n'écrase) ne restitue qu'une partie de cette énergie. Le coup part plus court, plus faible, souvent moins droit.

C'est pour ça qu'un bon golfeur qui frappe sans forcer peut envoyer la balle plus loin qu'un débutant qui frappe de toutes ses forces. Ce n'est pas la vitesse du geste qui compte le plus. C'est la qualité du contact, donc la compression.

Le spin : la balle qui tourne, et pourquoi c'est voulu

Il reste un dernier ingrédient. Si vous avez déjà vu une balle de golf s'arrêter net sur un green, ou au contraire rouler longtemps après avoir atterri, vous avez vu l'effet du spin : la balle tourne sur elle-même pendant son vol.

Parce que le loft incline la face vers le haut, le contact n'est jamais parfaitement plat. La face "brosse" légèrement la balle vers le haut au moment de la compression, un peu comme une brosse qui roule sur une surface plutôt que de la frapper à plat.

Ce brossage fait tourner la balle vers l'arrière pendant tout son vol. C'est ce qu'on appelle le backspin.

Plus le loft du club est important (un wedge plutôt qu'un driver), plus ce brossage est prononcé, et plus la balle tourne vite. C'est pour ça qu'un wedge produit une balle qui s'arrête presque sur place, alors qu'un driver produit une balle qui roule longtemps après avoir atterri.

En gros plus vous compressez, moins vous avez de spin et plus vous avez de spin, moins vous avez de compression.

Pourquoi ce chapitre change votre lecture des chapitres suivants

Vous savez maintenant ce qui se passe vraiment au moment du contact.

Le club descend, mais c'est l'angle de la face, pas la direction du mouvement, qui décide si la balle monte ou reste basse.

La qualité du contact (la compression) compte plus que la force du geste.

Et le spin n'est pas un accident : c'est une conséquence directe du loft, voulue et exploitée différemment selon le club.

Vous avez maintenant les clés pour comprendre pourquoi le point bas, sujet du prochain chapitre, change autant de choses selon l'endroit où vous le placez.

Chapitre 3 : Cinq coups, Cinq points bas

Un putt et un drive donnent l'impression de n'avoir rien en commun. Une distance différente, un club différent, une intention différente.

Et pourtant, c'est le même balancier.

Ce qui change d'un coup à l'autre, ce n'est pas le mouvement de base. C'est l'endroit où vous décidez de placer votre point bas.

Cinq familles de coups, Cinq emplacements différents.

Le putting : le point bas à la balle ou juste avant

Sur un putt, le point bas se situe légèrement à la balle ou juste avant

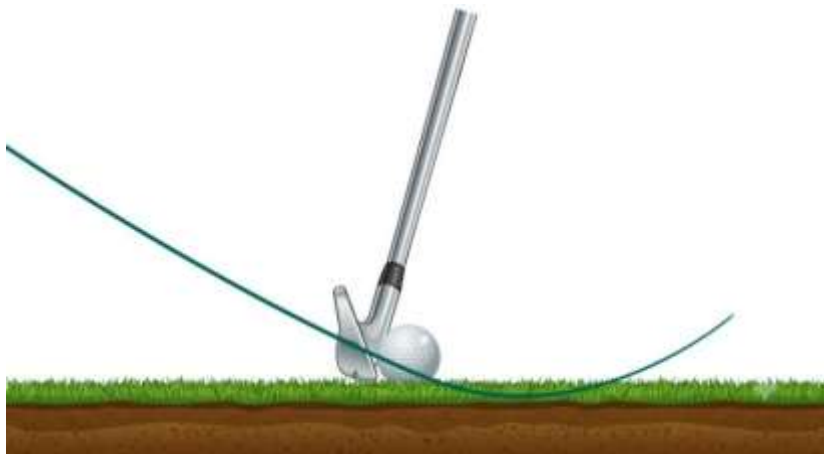
Le club est encore en toute fin de descente, presque à plat, au moment du contact. La balle est frappée en très légère remontée.

C'est ce qui la fait rouler tout de suite, au lieu de sautiller sur les premiers centimètres (si vous avez des putts qui sautillent, c'est lié à ça).

C'est le seul coup du sac où le point bas doit se trouver aussi près du début du mouvement de la balle. C'est aussi pour ça que c'est le geste le plus simple à répéter : il n'y a presque rien à synchroniser.

Les fers et les approches : le point bas après la balle

Sur un fer, tout s'inverse. Le point bas doit se trouver après la balle.



Le club touche d'abord la balle, puis continue sa course et touche le sol un peu plus loin, en direction de la cible. C'est ce qui produit le divot que vous voyez devant vous après le coup, jamais derrière.

Ce contact "balle puis sol" est ce qui compresse la balle contre la face du club. C'est lui qui produit un vol contrôlé, avec du spin.

Les données confirment ce principe, même chez les meilleurs joueurs du monde.

Sur un fer 6, l'angle d'attaque moyen sur le circuit professionnel masculin est de $-3,7^{\circ}$ ¹. C'est-à-dire que le club descend encore quand il touche la balle.

Un chiffre utile à connaître si vous avez l'habitude de "aider" la balle à monter en essayant de la cueillir par en dessous : ce réflexe va exactement à l'inverse de ce qui produit un bon contact de fer.

Les hybrides : le point bas après la balle, mais moins marqué

L'hybride suit la même logique que le fer : le point bas doit rester après la balle.



La différence, c'est l'intensité. Un fer long demande un point bas net et prononcé après la balle. Un hybride tolère un contact plus balayé, plus proche du sol, avec un point bas moins marqué.

C'est précisément ce qui rend l'hybride plus facile à jouer qu'un fer long équivalent. Vous n'avez pas besoin d'un point bas aussi précis pour obtenir un bon contact.

¹ Source : TrackMan, *What is Attack Angle? Optimize Your Golf Swing*, 2024

Les bois de parcours : le point bas sur la balle

Avec un bois de parcours, le point bas se rapproche encore un peu plus de zéro. Le contact se fait pratiquement sur la balle, ni franchement avant, ni franchement après.

C'est un compromis entre le fer (point bas net après la balle) et le driver (point bas avant la balle). Le bois de parcours est frappé au sol ou juste au-dessus, avec une trajectoire plus balayée qu'un fer.

Vous ne voulez pas avoir de divot, au plus une trace sur le sol qui prouve que vous êtes bien passé sous la balle.

Le driver : le point bas avant la balle

Le driver est le seul club du sac où l'on cherche un point bas franchement avant la balle.

L'objectif : toucher la balle alors que le club est déjà reparti vers le haut. Un contact remontant.



Ce contact remontant change tout sur la trajectoire : moins de spin, un lancement plus haut, plus de distance pour une même vitesse de club.

Les chiffres montrent à quel point ce réglage est exigeant, même au plus haut niveau. Sur le circuit professionnel masculin, l'angle d'attaque moyen au driver est de $-0,9^{\circ}$ ². C'est-à-dire encore légèrement descendant.

² TrackMan, *What is Attack Angle? Optimize Your Golf Swing*, 2024

Chez les pros, c'est recherché car ils ont tellement de distance qu'ils peuvent en sacrifier un peu pour avoir un peu plus de précision.

Mais chez les golfeurs loisir à l'index élevé, on descend jusqu'à $-2,1^{\circ 3}$ et c'est un vrai problème : votre swing manquera de compression, donc de distance et de roue.

Rien qu'amener votre angle vers 0° serait déjà un progrès réel. Mais l'objectif que vous devez viser est plus ambitieux : entre $+2^{\circ}$ et $+3^{\circ}$. C'est à cet endroit que le driver donne vraiment sa pleine mesure.

C'est aussi sur le driver que vous disposez du plus de marge de manœuvre pour déplacer votre point bas. Deux réglages simples suffisent à le reculer nettement :

1. La position de la balle, avancée jusqu'au talon du pied avant.
2. La bascule des épaules vers l'arrière au moment de l'impact, la tête et le haut du corps légèrement derrière la balle.

Ces deux réglages n'ont rien à voir avec votre swing. Ce sont des positions, prises avant que le mouvement ne commence. Exactement comme on l'a vu au chapitre précédent.

Putt et driver : les deux extrémités du sac se rejoignent

Il y a une chose amusante dans tout ça. Le putt et le driver, les deux clubs les plus éloignés dans votre sac, sont aussi les deux seuls coups frappés avec un point bas avant la balle.

Ce sont aussi les 2 clubs qui ont les faces les plus verticales.

Entre les deux, tout le reste du sac progresse par étapes : après la balle pour le fer, un peu moins après pour l'hybride ou presque sur la balle pour le bois de parcours.

Un seul balancier. Quatre réglages.

³ Même source

Et un point bas qui se déplace, coup après coup, toujours de la même façon : par la position de votre corps, jamais par un geste que vous rajoutez en plein mouvement.

Chapitre 4 : Un seul problème, quatre symptômes

Gratte. Top. Chandelle.

Trois mots différents. Trois sensations différentes. Trois frustrations différentes.

Et pourtant, un seul problème : le point bas n'est pas là où il devrait être.

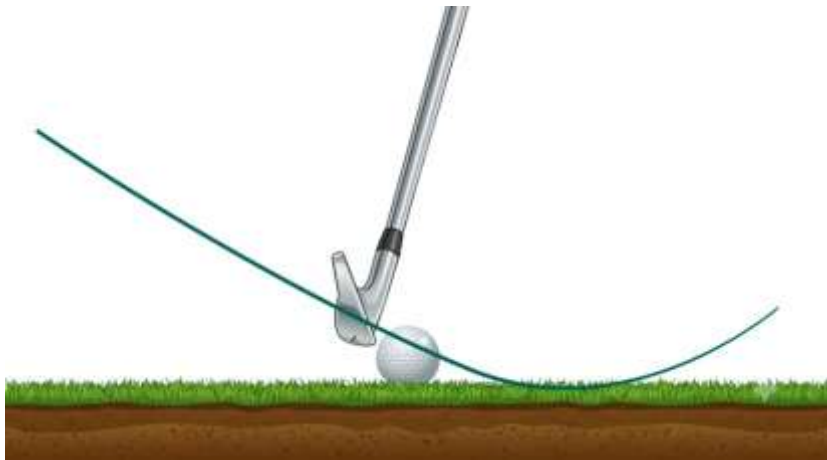
Le point bas trop tard

Sur un fer ou une approche, le point bas doit se trouver après la balle, ou sur la balle pour le bois de parcours.

Si le point bas ne tombe pas assez loin, ou si votre corps se redresse pendant le mouvement, le club arrive encore haut au moment du contact.

Il touche la balle dans sa moitié supérieure, au lieu de passer dessous.

C'est le top. La balle part basse, roule au sol, parfois ne décolle presque pas.



Sur un fer, vous ne trouvez quasiment aucun divot. Sur un bois de parcours ou un driver, la sensation est celle d'un contact douloureux, trop sec.

Le point bas trop tôt

Quand il tombe trop tôt (donc avant la balle), le club touche le sol en premier, perd de la vitesse dans la terre, puis touche la balle en second, molle et sans compression.

C'est la gratte.



Vous sentez le club "planter" dans le sol avant même d'arriver à la balle. Le divot, si vous en cherchez un, commence trop loin derrière la balle, parfois même avant elle.

Au bout d'un moment, votre corps va compenser et se relever pour éviter les grattes.

Mais comme le swing de golf n'est pas pensé comme ça, ça va souvent se transformer en top.

On pense parfois que les tops sont uniquement liés au fait que le point est trop loin devant la balle, mais ça peut aussi être lié à une surcompensation pour un point bas trop avancé.

Le test simple : regardez ce qui reste au sol

Sur les fers, les approches et les wedges, le divot est votre meilleur allié de diagnostic. Il vous dit exactement où votre point bas est tombé, sans avoir besoin de deviner.

1. Le divot commence avant la marque de balle : point bas trop tôt, direction gratte.
2. Il n'y a pas de divot, ou presque : point bas trop tard, direction top.
3. Le divot commence juste après la marque de balle, fin et régulier : point bas au bon endroit.

Sur le bois de parcours, le principe est le même, en plus discret : vous cherchez une trace légère sur le sol, jamais un vrai divot.

Pour bien mesurer, n'hésitez pas au practice sur herbe à planter un tee à hauteur de l'arrière de balle puis à regarder où commence le divot.

Sur le driver, pas de divot pour vous aider (le club ne doit jamais toucher le sol). Le meilleur indice devient la trajectoire elle-même : basse et qui pique, point bas pas assez avancé. Haute et qui porte loin, point bas bien placé.

Sur le driver, le principe s'inverse

Rappel du chapitre 3 : sur le driver, le point bas doit être avant la balle, pas après.

Un point bas trop tard (pas assez avant la balle) donne un contact encore descendant. La balle part basse, avec trop de spin, et perd de la distance. C'est souvent ce que les golfeurs appellent une "balle écrasée" au départ.

Un point bas correctement avancé, en revanche, produit ce contact remontant recherché : lancement plus haut, moins de spin, plus de distance.

Attention, on peut parfois chercher un contact moins remontant pour échanger de la distance pour plus de contrôle.

Mais il faut bien comprendre l'enjeu : plus de contrôle = moins de distance.

Les chandelles au drive ? Un coup qui passe en-dessous

Les chandelles au golf sont liées à plusieurs facteurs mais, globalement, le problème est que la balle ne touche pas le club sur la face mais sur le haut.

Le coin de la face du club tape la balle et ça l'envoie souvent à la verticale. A quelques millimètres près, la balle peut aussi toucher la face et bien partir puis le coup suivant être un tout petit peu trop haute et votre club passe en-dessous.

Ca arrive pour plusieurs raisons :

- 1- Vous avez une trajectoire descendante et le club va pouvoir passer en-dessous de la balle
C'est souvent l'effet d'un coup d'épaule
- 2- Votre tee est trop haut et il y a l'espace pour que le club passe.

Dans certains cas, vous allez voir aussi un divot après la balle. C'est un signe à ne pas ignorer : votre driver ne doit pas toucher le sol et surtout pas après la balle.

Pourquoi ce chapitre change votre façon de vous corriger

Tant que vous pensiez "j'ai gratté" ou "j'ai toppé" comme deux problèmes séparés, vous cherchiez deux solutions différentes.

En réalité, c'est le même réglage, dans les deux sens. Trop tôt d'un côté, trop tard de l'autre.

Ce qui veut dire qu'un seul ajustement, une fois bien compris, corrige les deux symptômes à la fois. C'est ce qu'on va voir maintenant.

Chapitre 5 : Le levier qui change tout : la position des pieds autour de la balle

Il y a une erreur de conception qui traîne dans presque tous les livres de golf.

On y parle de "position de balle". Balle en arrière pour un fer court, balle en avant pour le driver. Comme si c'était la balle qu'on déplaçait.

Sauf que la balle ne bouge pas. Elle est posée là où elle est, sur le tee ou dans l'herbe. C'est le seul élément fixe de toute la situation.

Ce n'est pas la balle qui se positionne par rapport à vous. C'est vous qui vous positionnez par rapport à elle.

On l'a vu au chapitre 2 : le point bas se décide avant que le mouvement ne commence. Pas pendant.

Et ce réglage se joue à un seul endroit : l'emplacement de vos pieds, et donc de votre corps, autour de la balle.

Le point bas est sous le sternum au moment de l'impact

On en a parlé au chapitre 2, le point bas est situé en face du sternum mais ce point va changer lors du swing car votre centre de gravité va bouger.

Lors d'un coup de fer, de bois ou de wedge, vous allez « transférer le poids » vers l'avant : votre point bas va avancer.

C'est ce qui vous permettra d'avoir le point bas après la balle.

Au driver, vous allez basculer les épaules en arrière et conserver cet angle : votre point bas sera alors avant la balle.

Mais les clubs ont différentes longueurs, il faut donc impérativement positionner votre corps pour placer ce point bas au moment de l'impact.

Et ça se fait uniquement avec la position des pieds par rapport à la balle.

Le système des largeurs de pied

Voici un repère fiable, à appliquer avant chaque coup lors de votre préparation.

Placez vos deux pieds joints, la pointe du pied arrière face à la balle⁴.

Ouvrez légèrement votre pied arrière.

Votre pied avant doit être environ à un demi pied de votre pied arrière, rapproché mais pas collé.

Puis reculez ce pied arrière d'un certain nombre de "largeurs de pied", selon le club :

- **1 largeur** pour les wedges (SW, PW)
- **1,5 largeur** pour les petits fers (9 à 7)
- **2 largeurs** pour les grands fers (6 à 3)
- **Entre 2 et 2,5 largeurs** pour les hybrides
- **2,5 largeurs** pour les bois de parcours (hors driver)

Pour les fers et les bois (sauf driver)

Pour les wedges

Pour les petits fers (9 à 7)

Pour les grands fers

Pour les bois



Vous remarquerez la logique : plus le club a de loft, moins vous reculez le pied. Plus le club est long, plus vous reculez. C'est exactement la progression du point bas qu'on a vue au chapitre 4 : le point bas recule (donc se rapproche du centre, puis avance vers l'avant) à mesure que le club change.

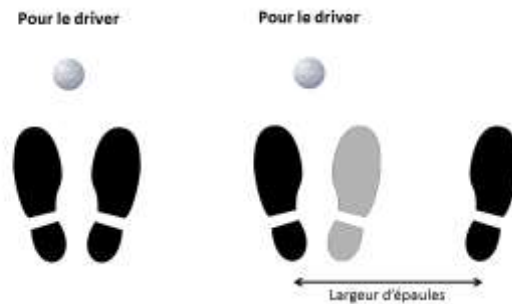
Le pied avant ne bouge pas.

Le driver : le seul système inversé

Sur le driver, on veut que la balle soit plus en arrière par rapport à nos pieds pour avoir un coup remontant.

⁴ Pied droit pour les droitiers et gauche pour les gauchers

Placez le pied **avant** face à la balle, puis élargissez votre stance, au moins à la largeur des épaules, en reculant le pied arrière.



C'est cohérent avec tout ce qu'on a vu : le driver est le seul coup où le point bas doit se trouver franchement avant la balle. Le système d'adresse s'inverse parce que l'objectif du point bas s'inverse.

Comment ajuster si le résultat ne suit pas

Ce système n'est pas gravé dans le marbre. Il dépend un peu de votre morphologie mais c'est un excellent point de départ qui conviendra à l'immense majorité des golfeurs.

Si vos balles partent trop à gauche de façon répétée, avancez légèrement vos pieds vers l'objectif. Si elles partent trop à droite, reculez-les. Le système s'auto-corrige avec l'observation, il ne demande pas la précision au millimètre.

L'équilibre : l'autre moitié de l'équation

La position des pieds ne suffit pas. Il faut aussi savoir où se trouve votre poids, dans ces pieds, au moment de l'adresse.

Deux axes comptent : avant/arrière (vers la cible ou loin d'elle) et orteils/talons.

- **Wedges** : 60% du poids sur l'avant 40% sur arrière, puis 60/40 orteils-talons
- **Fers, hybrides et bois** : 50/50 avant-arrière, puis 60/40 orteils-talons
- **Driver** : 40/60 avant-arrière (donc légèrement plus de poids vers l'arrière), puis 60/40 orteils-talons

Vous retrouvez ici, en version chiffrée, exactement ce qu'on a vu au chapitre 3 sur le driver : la bascule du poids vers l'arrière est l'un des deux réglages qui reculent le point bas vers l'avant de la balle.

Deux tests simples pour vérifier votre équilibre sans y penser sans cesse : vous devez pouvoir soulever légèrement les orteils dans vos chaussures sans perdre l'équilibre.

La posture : la dernière pièce

Une posture correcte permet à cet équilibre de tenir sans tension inutile. Une séquence courte suffit à la vérifier avant chaque coup :

1. **Grouper** : Le club horizontal devant vous et les bras tendus, venez connecter les bras au niveau des pectoraux, tirer sur les mains en rapprochant les coudes puis relâchez les bras.
2. **Pencher** : inclinez le buste vers l'avant, jusqu'à ce que le club touche naturellement le sol.
3. **Assouplir** : fléchissez légèrement les genoux pour être bien à l'aise.
4. **Dynamiser** : rentrez le ventre, resserrez légèrement les fessiers, pour garder une position prête à bouger plutôt qu'affaissée.

Une posture trop droite ou trop repliée déplace votre centre de gravité, et avec lui, votre point bas, sans que vous vous en rendiez compte.

Un seul principe, un seul système

Vous n'avez pas cinq techniques différentes à apprendre pour les cinq familles de coups. Vous avez un seul système de largeurs de pied, une seule grille d'équilibre, une seule routine de posture, que vous appliquez différemment selon le club.

Coup	Pied arrière reculé de	Équilibre avant/arrière
Wedge	1 largeur	60/40
Petit fer (9-7)	1,5 largeur	50/50

Coup	Pied arrière reculé de	Équilibre avant/arrière
Grand fer (6-3)	2 largeurs	50/50
Hybride	~2 à 2,5 largeurs environ	50/50
Bois de parcours	2,5 largeurs	proche de 50/50
Driver	pied avant face à la balle, stance élargi	40/60

Ce qui compte, ce n'est plus de deviner votre position à chaque coup. C'est d'appliquer ce système, une fois, avant que tout le reste ne se mette en mouvement.

Chapitre 6 : Les lies et les pentes

Jusqu'ici, tout ce qu'on a vu suppose une chose : que vous êtes sur un terrain plat, avec la balle posée bien à plat devant vous.

C'est vrai au practice, mais sur le parcours, c'est rarement le cas.

La pente, elle, ne vous demande pas votre avis. Elle déplace votre point bas à votre place, que vous le vouliez ou non. Votre seul travail, c'est de le compenser, en ajustant votre position avant le coup plutôt que de le découvrir après.

Balle en montée et en descente

Globalement, vous allez devoir adapter votre ligne d'épaule pour qu'elle reste parallèle à la pente.

L'erreur que font la plupart des golfeurs est de garder la ligne d'épaule horizontale ou telle qu'elle serait sur un sol horizontal.

En montée



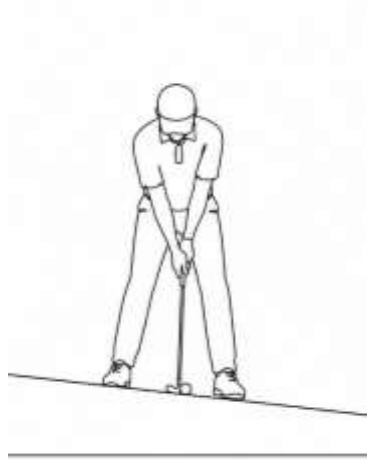
Le sol monte devant vous. Si vous gardez votre position habituelle, votre point bas se retrouve dans le sol : vous allez piocher dans la terre.

Pour compenser, inclinez votre corps vers l'arrière pour qu'il reste perpendiculaire à la pente et que vos épaules restent bien parallèles au sol.

Placez un peu plus de poids sur votre pied arrière, en bas de la pente, et avancez légèrement la balle dans votre stance par rapport à d'habitude.

Pensez à ajuster votre coup : la balle va monter et ne roulera pas. Elle prendra un peu de hook.

En descente



Le sol descend devant vous. Le risque s'inverse : le point bas arrive trop tôt par rapport à la pente qui continue de descendre, le club risque de cueillir la balle en plein sur sa moitié haute. C'est le terrain classique du top.

Compensation : inclinez-vous à nouveau perpendiculairement à la pente, poids sur le pied avant, en bas de la pente cette fois. Reculez légèrement la balle dans votre stance.

Ajustez aussi votre coup : la balle va aller plus loin et rouler plus. Souvent avec un peu de slice.

Balle plus haute que les pieds



Vous êtes en contrebas par rapport à la balle. Elle se rapproche mécaniquement de vous. Si vous ne compensez pas, le point bas tombe trop près de vous, souvent avant la balle : gratte.

Compensez en descendant légèrement les mains sur le grip, et en vous tenant un peu plus droit qu'à l'habitude.

Balle plus basse que les pieds



Vous êtes en surplomb. La balle s'éloigne de vous. Le risque est inverse : vous ne l'atteignez pas franchement, contact fin, point bas qui arrive trop tard par rapport à la distance réelle.

Compensez en fléchissant davantage les genoux, en gardant les mains en haut du grip, et en visant légèrement à gauche de la cible (pour un droitier).

Cette position ayant tendance à ouvrir la face au moment du contact donc prévoyez que la balle file un peu à droite (si vous êtes droitier).

Le putting : le seul terrain où vous choisissez de déplacer le point bas

Sur tous les coups vus jusqu'ici, la pente vous impose un déplacement du point bas que vous devez subir et corriger.

Sur le putt, c'est l'inverse. Vous pouvez déplacer votre point bas volontairement, comme un outil de jeu, pour gérer la vitesse de la balle plutôt que sa trajectoire.

On l'a vu au chapitre 1 : le point bas neutre d'un putt se situe légèrement avant la balle, ce qui produit un contact en douce remontée.

Si vous reculez ce point bas en vous déplaçant légèrement vers l'avant (la balle un peu plus vers le pied arrière), le contact sera moins remontant, voire légèrement pincé : la balle roule un peu moins loin, elle freine davantage. Utile sur un putt en descente, où vous cherchez justement à limiter la vitesse.

Inversement, en vous déplaçant légèrement vers l'arrière (la balle plus vers le pied avant), la remontée s'accroît : la balle roule davantage. Utile sur un putt en montée, où vous avez besoin de plus de vitesse pour la même distance apparente.

Le changement est très subtil : entraînez-vous avant de le faire en compétition !

Mais c'est un levier que vous avez déjà en main, sans le savoir, chaque fois que vous vous adressez à un putt en pente.

Chapitre 7 : Deux outils pour le parcours

Vous avez maintenant tout ce qu'il faut comprendre sur le point bas. Reste la question la plus importante : comment vous en servir quand ça compte, un dimanche matin, au milieu d'une partie, sans stick au sol ni seau de balles.

Voici deux outils. Pas des exercices. Des réflexes à utiliser directement sur le parcours.

La seule question qui compte, après un mauvais coup

Vous venez de gratter, ou de toppler. Le réflexe naturel, c'est de chercher ce qui a cloché dans le swing. Le tempo, la rotation, quelque chose de vague et d'impossible à corriger sur le prochain coup.

Il n'y a qu'une seule question à vous poser à la place :

« Est-ce que je peux affirmer que j'ai respecté ma routine ? »

Dans la grande majorité des cas, la réponse honnête est non.

Et attention, "non" ne veut pas toujours dire "je sais que je l'ai bâclée". Souvent, "non" veut aussi dire : je ne peux pas l'affirmer avec certitude. Je ne me souviens pas d'avoir vraiment pris le temps de placer mes pieds. L'enjeu du coup (un obstacle, un score à sauver, un partenaire qui regarde) m'a fait sauter l'étape ou me l'a fait survoler sans en être pleinement conscient.

Ce constat change tout. Ce n'est pas votre swing qui a raté. C'est la position, celle qu'on a construite tout au long de ce livre (les pieds autour de la balle, l'équilibre, la posture), qui n'a pas été posée avec assez d'attention avant que le mouvement ne commence.

La correction n'est donc jamais "je dois mieux swinguer au prochain coup". C'est : "je respecte ma routine, complètement, au prochain coup." Rien d'autre.

Faire confiance à son swing

Le deuxième outil regarde vers l'avant, pas vers l'arrière.

Rappelez-vous le chapitre 1 : votre swing fonctionne comme un trébuchet. Le club doit rester libre, passif, entraîné par la rotation du corps. Dès que vous essayez de "l'aider" avec les mains, dès que vous voulez forcer le contact au bon endroit, vous cassez la chaîne.

Ce principe a une conséquence directe sur le parcours : la technique du point bas ne fonctionne que si vous laissez votre swing libre. Elle ne fonctionne pas si vous swinguez avec méfiance, en essayant de contrôler la fin du mouvement parce que vous doutez de votre position de départ.

C'est un cercle qui se nourrit lui-même, dans un sens ou dans l'autre.

Si vous doutez, vous ajoutez des parasites : les mains qui interviennent, le corps qui se raidit, le club qui devient actif trop tôt. Le point bas se déplace au mauvais endroit, malgré une bonne position de départ.

Si vous avez confiance, vous laissez le trébuchet faire son travail. Le point bas tombe naturellement là où votre position l'a préparé à tomber.

Et cette confiance se construit progressivement, coup après coup. Plus vous frappez de bons contacts en laissant le club libre, plus vous avez de raisons d'y faire confiance au coup suivant. C'est un engrenage positif : la confiance produit le lâcher-prise, le lâcher-prise produit le bon contact, le bon contact renforce la confiance.

Ce que vous emportez sur le parcours

Ces deux outils n'ont rien à voir avec un exercice de practice. Ils tiennent en deux phrases, que vous pouvez vous répéter à n'importe quel trou :

Avant le coup : je respecte ma routine, en entier, sans la raccourcir sous la pression.

Après le coup, s'il est mauvais : la question n'est pas "qu'est-ce que j'ai raté dans mon swing", c'est "ai-je vraiment respecté ma position avant de swinguer".

Le reste, vous l'avez déjà : où doit se trouver votre point bas selon le club, comment le régler avec vos pieds, votre équilibre, votre posture. Ce

chapitre ne vous donne pas une nouvelle technique. Il vous donne la discipline pour appliquer celle que vous avez déjà.

Conclusion : Le point bas, et après

Un swing de golf, c'est un arc. Cet arc a un point bas. Et ce point bas décide, à lui seul, de la plupart de vos bons et de vos mauvais contacts.

C'est tout ce livre, tenu en trois phrases.

Vous savez maintenant que ce point bas n'est pas quelque chose que vous "faites" pendant le swing. C'est une position que vous prenez avant, avec vos pieds, votre équilibre, votre posture. Vous savez où il doit se trouver selon le club que vous avez en main, du putt au driver. Vous savez lire un divot, une trajectoire, pour comprendre où le vôtre est tombé. Et vous avez deux outils simples pour rester fidèle à tout ça, un dimanche matin, sous pression, sans y penser consciemment.

Ce n'est pas rien. Pour beaucoup de golfeurs loisir, c'est le chantier qui change le plus de choses, le plus vite, parce qu'il ne demande pas de reconstruire un swing : juste de mieux se placer avant qu'il commence.

Une chose que ce livre ne fait pas

Ce livre vous donne la position. Il ne vous fait pas répéter cette position jusqu'à ce qu'elle devienne un réflexe, ce qui demande un peu de pratique, même courte.

Si vous voulez ancrer ce que vous venez d'apprendre, sans y consacrer des heures, c'est exactement le sujet d'un autre de mes livres, *Golf 20 Minutes par Jour*. Il ne parle pas spécifiquement du point bas, mais de la manière de transformer n'importe quel chantier technique, celui-ci comme un autre, en quelques minutes d'entraînement ciblé et conscient par jour, plutôt qu'en heures de practice.

Ce n'est pas une suite obligatoire. Beaucoup de lecteurs liront ce livre, appliqueront la routine du chapitre 7, et c'est largement suffisant pour progresser. Mais si vous êtes du genre à vouloir ancrer les choses plus vite, vous savez où chercher.

Pour l'instant, une seule chose à retenir

La prochaine fois que vous grattez ou que vous toppez, ne cherchez pas ce qui a cloché dans votre swing.

Demandez-vous où était votre point bas.