



**OBJECTIF 100
EN MOINS DE
5 SEMAINES**



JÉRÔME DERAMAIX

Table des matières

Introduction.....	6
Mon année à 32	6
Le déclic	6
La fausse piste	7
Le vrai chiffre	7
Ce que montrent les chiffres	8
Ce que ce livre va faire	8
Chapitre 1 : Votre par personnel pour casser 100.....	10
Un calcul, pas un espoir	10
Ce qu'un joueur classé 28 fait vraiment	10
Les 4 conditions pour jouer moins de 100.....	11
Votre par personnel, trou par trou.....	12
Le triple bogey n'est pas toujours une catastrophe.....	12
En êtes-vous capable ?	13
Le piège du bon putter	13
Ce qu'il reste à faire	13
Chapitre 2 : Le jour où tout bascule.....	15
Deux parties, un seul joueur.....	15
Ce ne sont jamais dix-huit trous	15
Ce qui se passe vraiment sur ces trous-là.....	15
Savoir, ce n'est pas faire.....	15
Pourquoi vous ne la prenez pas	16
Un chiffre qui change tout.....	16
Ce que ça change pour la suite	17
Chapitre 3 : La zone de sécurité	18
Le club que vous n'utilisez jamais assez	18
Ce qu'est vraiment une zone de sécurité	18

Pourquoi vous l'évitez	18
Le calcul qui change la décision.....	18
La petite voix dans votre tête	19
Trois clubs, pas un seul.....	20
Ce que ça vous coûte, ce que ça vous rapporte	21
Chapitre 4 : Le driver n'est pas votre allié.....	22
Ce que le driver vous promet.....	22
Ce que les chiffres disent du driver.....	22
La règle des 7 sur 10	23
Ligne conservatrice, swing agressif	23
Le meilleur endroit pour rater	23
Votre coup normal, pas votre meilleur coup.....	24
L'effet Van de Velde.....	24
Ce que ça change pour votre départ	25
Chapitre 5 : Le jeu court qui rattrape tout	26
La hiérarchie qu'on ignore trop souvent	26
Puttez dès que c'est possible	26
Roulez avant de lever	26
Le vrai objectif : 1,80 mètre	27
Un seul club, pas plusieurs	28
Sortir, avant tout	28
Ce que ce chapitre change.....	29
Chapitre 6 : Le putting cimente le score	30
Le côté des amateurs	30
Une routine courte, pour ne pas laisser le temps au doute	30
Moins de 36, jamais 3 fois	30
Le lag putt, votre meilleur ami	31
Ce que ce chapitre change.....	31

Chapitre 7 : Le mental qui tient la carte	33
Le vrai adversaire	33
Respirez, avant de faire quoi que ce soit d'autre	33
N'additionnez jamais dix-huit trous d'un coup	33
Votre contrat, pas celui du parcours	34
Le piège des trous "faciles"	34
Relevez la balle, parfois	35
Le piège inverse	35
Ce que ce chapitre change.....	35
Chapitre 8 : Un sac construit pour casser 100, pas pour impressionner....	36
Le mauvais critère	36
La tolérance, avant tout le reste	36
L'ego matériel, encore lui	36
Sortez les clubs toxiques du sac.....	37
Le loft que vous n'avez jamais vérifié	37
Vos wedges, en version simple	38
Le sable, sans se compliquer	38
L'offset, un allié discret contre le slice	39
Construisez votre sac autour de vos distances fiables, pas de vos distances théoriques	39
Un dernier outil, discret mais utile.....	39
Ce que ce chapitre change.....	40
Chapitre 9 : Votre carnet de parcours	41
Le plan qui ne vous quitte jamais.....	41
Votre bilan, en deux colonnes	41
Ne combattez pas votre tendance naturelle.....	41
Vos vraies distances, pas vos meilleures	42
Le carry, pas seulement la distance.....	42

Deux stratégies, pas une	42
Le vent, une variable, pas un mystère	43
Votre carnet, prêt avant le premier trou.....	43
Chapitre final : Le plan en 20 minutes par jour	44
Vous n'avez pas besoin de plus de temps	44
Quatre ateliers, cinq minutes chacun	44
Atelier 1 : repérer la décision à risque.....	44
Atelier 2 : la routine des putts courts.	45
Atelier 3 : la respiration avant le premier trou.....	45
Atelier 4 : mettre à jour votre carnet.	45
Pas de calendrier, pas de semaine type	45
Ce que vous allez mesurer	46
Le dernier mot	46

Introduction

100.

Un chiffre rond. Un chiffre que tout golfeur connaît, même sans jamais avoir touché un club.

Sous les 100, vous êtes un golfeur. Au-dessus, vous êtes un débutant qui s'accroche.

C'est injuste. Et c'est faux. Mais c'est ainsi que ce chiffre fonctionne dans la tête de tous ceux qui n'y arrivent pas encore.

Mon année à 32

J'ai plafonné longtemps à 32 d'index.

Mon putting était mauvais, ça n'a jamais aidé. Mais ce n'était pas le vrai problème.

Ca aurait même pu masquer le vrai problème.

Le vrai problème, c'est que j'arrosais. Partout. Et surtout au départ.

Je voulais des longueurs. Toujours plus de longueurs. Pour me donner, à chaque trou, une occasion de par.

Alors je forçais chaque départ. Je tentais de passer au-dessus de l'eau avec un carry que je n'avais pas.

J'attaquais tous les greens, même de loin, même quand ça n'avait aucun sens.

Je visais le drapeau, systématiquement, où qu'il soit posé.

Je jouais comme si j'étais Tiger Woods. Mais je n'étais pas Tiger Woods.

Le déclic

Un jour, mon prof m'a arrêté.

Il ne m'a pas parlé de technique. Il m'a dit que j'avais déjà les distances suffisantes.

Le problème, selon lui, n'était pas mon swing. C'était mon jeu, systématiquement trop agressif.

Alors je me suis calmé. J'ai arrêté de jouer en mode "Tiger Woods".

J'ai commencé à jouer "Jérôme Deramaix, index 32".

Pas le golfeur que j'aurais voulu être. Le golfeur que j'étais vraiment, ce jour-là, sur ce parcours-là.

Les coups perdus ont commencé à disparaître. Un par ici. Un bogey là, au lieu d'un double.

Je suis passé à 24 d'index. Sans essayer de changer de swing entre-temps.

J'étais moins agressif, moins contracté. Mon swing a changé tout seul.

Il est devenu plus fluide et donc, plus long et plus régulier.

La fausse piste

Si vous plafonnez au-dessus de 100, vous pensez probablement la même chose que moi à l'époque : il vous manque de la distance. Ou de la technique. Ou les deux.

Alors vous travaillez votre swing, vous achetez un nouveau driver, vous prenez des leçons pour taper plus loin ou vous regardez des vidéos sur Youtube.

Et parfois, ça marche un peu. Le practice s'améliore.

Puis vient le parcours. Et le score ne bouge pas.

Le vrai chiffre

Voici un calcul simple. Le par d'un parcours normal est de 72.

100, c'est 72 plus 28.

Jouer moins de 28 au-dessus du par, ça revient à jouer neuf trous en bogey et neuf trous en double bogey.

Aucun birdie. Aucun exploit. Juste dix-huit trous joués proprement, sans catastrophe.

Ce chiffre, c'est aussi votre index. Être classé moins de 28, c'est la version officielle et durable de "jouer sous 100".

Pas une fois, par chance, un jour de vent favorable. Régulièrement.

Ce que montrent les chiffres

Un joueur capable d'envoyer son drive à 180 mètres a, sur le papier, largement de quoi jouer sous 100.

S'il ne le fait pas, ce n'est presque jamais une question de longueur. Les données le confirment : les golfeurs qui restent bloqués au-dessus de 100 perdent des coups à chaque étape du trou¹.

Une mise en jeu ratée ici. Un green manqué là. Une approche qui reste courte. Un troisième putt qui n'aurait pas dû exister.

Individuellement, chacune de ces pertes semble minuscule. Additionnées sur 18 trous, elles forment l'écart entier entre 98 et 112.

Ce que ce livre va faire

Ce livre va parler de distance. De trajectoire. De petit jeu. De putting.

Mais ce n'est pas un livre sur la technique.

C'est un livre sur les décisions. Celles que vous prenez avant chaque coup, sans même vous en rendre compte.

Une poignée de décisions différentes, sur un parcours de 18 trous, suffisent à transformer une carte à 108 en carte à 96.

Vous n'avez pas besoin de swinguer comme un pro. Vous avez déjà, probablement, le swing qu'il faut pour y arriver si vous jouez depuis un an au moins et que vous avez pris quelques cours.

Vous avez besoin de jouer avec ce swing.

Pas contre lui.

¹ Source Shotscope

Vous avez besoin de jouer votre golf. Pas celui de Tiger Woods.

C'est tout l'objet des pages qui suivent.

Chapitre 1 : Votre par personnel pour casser 100

Un calcul, pas un espoir

Vous pensez peut-être que casser 100 demande un swing d'un autre niveau.

Ce n'est pas vrai. Faisons le calcul ensemble.

100, c'est 72 plus 28. Vingt-huit coups de plus que le par, répartis sur 18 trous.

Ça revient à jouer chaque trou en bogey, avec quelques doubles bogey autorisés en cours de route. Rien d'exceptionnel.

Pas besoin de birdie. Pas besoin de par sur tous les trous. Juste dix-huit trous joués sans catastrophe.

Ce qu'un joueur classé 28 fait vraiment

Voici les données que j'ai récupérées sur différents sites qui publient les statistiques de tous les golfeurs (et pas juste les pros).

Voici ce que fait, en moyenne, un joueur classé autour de 27-28 :

- **0 green en régulation** par parcours.
- **11 % de fairways touchés** au départ.
- **0 % de précision aux fers**, à moins de 135 mètres du green.
- **38,3 putts** par parcours.
- **21,5 coups** de pitch, chip ou sortie de bunker.

Sur le papier, on a l'impression que c'est très mauvais.

Mais en réalité, ça montre tout autre chose : jouer moins de 100 ne demande d'avoir un jeu génial. C'est accessible à tout le monde !

C'est une bonne nouvelle.

Ça veut dire que la solution n'est très compliquée à mettre en place si on a un niveau minimum.

Les 4 conditions pour jouer moins de 100

Pour jouer en-dessous de +28, les conditions sont bien moins compliquées qu'on ne le pense. Ce n'est même pas encore un problème de distance, juste une question de mise en place

1. Terminer en 2 putts 85% du temps

Il n'y a aucune raison technique de faire plus de 2 putts par trou.

Mais si un joueur classé 18 tourne autour de 35 putts par parcours, un joueur classé 28 en fait 38 à 39.

L'écart n'est pas énorme. Mais chaque putt en trop est un coup offert.

Malgré tout : pas de pression. Les 3-putts ça arrive encore à ce niveau. Mais moins de 3 fois par parcours.

2. Être capable de finir quelque part pas loin du green à moins de 100m

Ici aussi, ne soyez pas trop exigeants avec vous-même.

Trop de pression, c'est trop de tension. Et trop de tension, c'est la recette des plus grosses erreurs.

A 100m du green, vous devez arriver à terminer sur le green ou suffisamment près pour ne pas avoir à faire plus qu'une grosse approche roulée ou une petite approche levée.

3. Avoir un « *Go To Shot* » pour passer les obstacles et se recentrer

Si vous manquez de distance, vous devez vous assurer de passer n'importe quel obstacle même si vous devez avoir recours à un *layup*. Ça coûte toujours moins cher qu'une balle dans l'eau !

Et si vous vous perdez dans le rough ou au milieu des arbres, vous devez avoir un coup qui vous remet en jeu immédiatement à tous les coups. Ce genre de coups arrive même aux pros, mais y rester, c'est le vrai problème.

4. Un départ qui reste en jeu

Honnêtement vous pouvez arriver en 4 sur le green d'un par 4 et réussir quand-même un double bogey qui est dans votre par personnel.

Sur un long par 4 de 400 mètres, ça fait 100 mètres par coup.

Mais si vous perdez une balle, c'est la cata assurée. Restez en jeu, même si vous devez prendre autre chose que votre driver.

Votre par personnel, trou par trou

Le calcul du début de ce chapitre traite les 18 trous de façon identique. Neuf bogeys, neuf doubles.

Dans la réalité, un parcours n'est jamais uniforme. Chaque trou a une difficulté propre, indiquée sur la carte de score : l'index du trou, de 1 (le plus dur) à 18 (le plus facile).

C'est là que se trouve votre vrai par personnel.

Sur les neuf trous les plus faciles de votre parcours, visez le bogey. Ce sont les trous où votre swing suffit largement, sans prise de risque particulière.

Sur les neuf trous les plus difficiles, autorisez-vous le double bogey. Ce sont eux qui concentrent les obstacles, les distances les plus longues, les greens les mieux défendus.

Ce n'est pas de la résignation. C'est un objectif ajusté à la réalité du trou, pas au chiffre du par affiché dessus.

Le triple bogey n'est pas toujours une catastrophe

Une précision utile : vous jouez en *stableford*.

Sur les trous les plus difficiles d'un parcours, un joueur classé plus de 28 reçoit deux coups. Pas un seul : deux.

Concrètement, sur le trou le plus dur, votre par personnel n'est pas le par. C'est le par affiché plus deux coups.

Un triple bogey, sur ce trou précis, revient à jouer un coup au-dessus de votre par personnel. Ça reste un point marqué, pas un zéro.

Ce n'est pas vrai sur tous les trous, ni sur tous les parcours : le nombre de coups rendus dépend de votre index exact et de la difficulté du parcours ce jour-là.

Mais c'est vrai assez souvent pour changer votre façon de voir un triple bogey sur un trou classé difficile.

Un double bogey sur un trou facile vous coûte un point. Un triple bogey sur le trou le plus dur du parcours, souvent, ne vous en coûte aucun.

Ce n'est pas la même chose de rater ces deux trous-là. Votre stratégie ne devrait pas non plus être la même.

L'inverse est vrai aussi : réussir un par sur un trou difficile, ça peut vous rapporter jusqu'à 4 points. Et même un bogey vous en rapportera 3.

Ne regardez jamais votre score sans le ramener à votre par personnel : parfois un bogey est un excellent score !

En êtes-vous capable ?

Franchement, la plupart des golfeurs qui jouent depuis plus d'un an sont largement capables d'y arriver.

Alors pourquoi vous ne jouez toujours pas 28 ?

Tout simplement parce qu'il y a une différence entre « savoir » faire quelque chose et « faire » quelque chose.

On s'est tous retrouvés face à un obstacle d'eau à se dire « aujourd'hui je vais y arriver ! », jouer le coup, forcer... et finir dans l'eau, dépité.

Jusqu'au jour où on laisse tomber. On fait un layup, on passe l'obstacle en deux mais pas en 3 ou 4 et sans l'énervement.

Le piège du bon putter

Une précision importante, parce qu'elle inverse un raisonnement courant.

Si vous puttez déjà bien (moins de 32 putts par parcours par exemple) et que vous ne cassez toujours pas 100, ne cherchez pas la réponse sur le green.

Un excellent putting qui ne suffit pas à faire baisser le score est un signal. Il dit que le problème se trouve ailleurs, et probablement plus loin du trou : au départ, aux fers, ou dans les décisions qui précèdent chaque coup.

Ce qu'il reste à faire

Vous avez maintenant vos 4 conditions et vous savez exactement où vous en êtes.

La suite de ce livre ne va pas vous apprendre à taper plus loin. Elle va vous apprendre à utiliser ce que vous avez déjà, sans le gâcher trou après trou.

C'est le sujet du chapitre suivant.

Chapitre 2 : Le jour où tout bascule

Deux parties, un seul joueur

Vous avez déjà vécu ça.

Une partie à 98. La semaine suivante, sur le même parcours, une partie à 112.

Votre swing n'a pas changé entre les deux. Votre niveau non plus.

Alors qu'est-ce qui a changé ?

Ce ne sont jamais dix-huit trous

Une carte ne s'effondre presque jamais parce que vous jouez mal partout.

Elle s'effondre souvent à cause de deux ou trois trous précis. Le reste de la partie, vous le jouez plutôt normalement.

C'est ce qui rend le problème difficile à voir. Quinze trous corrects, ça ne se remarque pas. Trois trous catastrophes, si.

Ce qui se passe vraiment sur ces trous-là

Prenez un de vos mauvais trous récents. Pas le score : le déroulé, coup par coup.

Il y a de fortes chances qu'il ressemble à ça.

Un premier coup un peu ambitieux. Le driver, sur un fairway étroit, alors qu'un fer aurait suffi.

La balle part dans le rough, ou pire. Vous voilà déjà en délicatesse pour le deuxième coup.

Au lieu du layup, vous tentez de passer. L'obstacle, l'arbre, l'eau. Vous savez que ce n'est pas le coup le plus sûr, mais vous le jouez quand même.

Ça ne passe pas. Le trou est perdu, pas à cause d'un manque de talent : à cause d'une décision, prise sous pression, à un moment précis.

Savoir, ce n'est pas faire

Vous connaissiez la bonne décision.

Vous saviez que le fer était plus sûr que le driver. Vous saviez que le *layup* coûtait bien moins cher qu'un raté.

Vous l'avez jouée quand même autrement. C'est tout le sujet de ce chapitre.

Le problème n'est presque jamais que vous ignorez la bonne décision. Le problème, c'est que vous la connaissez et que vous ne la prenez pas, au moment où elle compte.

Pourquoi vous ne la prenez pas

Trois raisons reviennent tout le temps.

La première, c'est souvent l'envie de rattraper. Un début de trou raté, et l'idée de compenser avec un coup ambitieux s'installe immédiatement.

La deuxième, c'est l'orgueil. Ce carry, vous l'avez déjà réussi. Une fois. Au practice, sans pression, sans obstacle réel devant vous. Et puis les autres ont réussi, eux...

La troisième, c'est le score total. Vous pensez déjà au chiffre final avant même d'avoir fini le trou. Cette pensée-là pousse à forcer, jamais à sécuriser.

Aucune de ces trois raisons n'est un défaut de caractère. Ce sont des réflexes que tout golfeur développe, à force de jouer.

Un chiffre qui change tout

Voici pourquoi ces deux ou trois trous pèsent si lourd.

Un par 4 raté à cause d'une balle perdue ne devient pas un bogey. Il devient souvent un triple, parfois un quadruple.

Sur une carte de 18 trous, deux triples au lieu de deux bogeys, c'est 4 coups de plus. Ça suffit, à lui seul, à faire la différence entre 98 et 106.

Ce n'est pas la moyenne de votre golf qui a changé entre vos deux parties. C'est le nombre de fois où un trou est sorti de contrôle.

Ce que ça change pour la suite

Les chapitres qui suivent vont parler de départ, d'approches, de petit jeu, de putting.

Mais gardez ce chapitre en tête à chaque fois. Le sujet n'est jamais la technique du coup.

Le sujet, c'est la décision prise juste avant.

Chapitre 3 : La zone de sécurité

Le club que vous n'utilisez jamais assez

Ouvrez votre sac. Comptez vos clubs entre le PW et le fer 5.

Il y en a probablement cinq ou six. Et il y a de fortes chances que vous en jouiez deux, peut-être trois, sur un parcours entier.

Le reste dort dans le sac. Pourtant, c'est là que se trouve votre zone de sécurité.

Ce qu'est vraiment une zone de sécurité

Une zone de sécurité, ce n'est pas un club précis. C'est une plage de distances où vous savez, presque à chaque fois, ce que la balle va faire.

Pas la distance maximale que vous pouvez sortir un jour de grâce. La distance que vous pouvez reproduire, coup après coup, sans forcer.

Pour la plupart des golfeurs de ce livre, cette zone se situe quelque part entre le PW et le fer 5. Une zone que la plupart des joueurs traversent en vitesse, sans jamais s'y arrêter.

Pourquoi vous l'évitez

Le fer 5 ou le fer 6, dans votre tête, c'est le club du deuxième coup sur un par 4 difficile, ou du départ sur un par 3 un peu long.

Vous ne les considérez presque jamais comme une option de sécurité. Vous les voyez comme des clubs de performance.

Résultat : sur un départ, vous sortez le driver ou rien. Sur une remise en jeu depuis le rough, vous sortez le fer le plus long possible pour "rattraper la distance perdue".

Vous cherchez la distance maximale, alors que jouer 100 demande simplement de garder votre balle en jeu.

Le calcul qui change la décision

Reprenons un par 4 de 350 mètres.

Avec un drive à 180 mètres, il vous reste 170 mètres. C'est un *no man's land* : ni votre zone de sécurité, ni un coup fiable pour la plupart des golfeurs de ce livre.

Mais si vous jouez un départ à 150 mètres, il vous reste 200 mètres. Toujours hors de portée.

Le calcul qui change tout : avec un club de votre zone de sécurité au départ, disons 130 mètres, il vous reste 220 mètres pour le deuxième coup. Toujours trop.

Ce n'est pas le bon calcul. C'est un calcul pour tenter le par.

Le bon calcul, c'est l'inverse : partez de votre zone de sécurité pour le dernier coup avant le green, et remontez.

Si votre zone de sécurité se termine à 130 mètres, votre deuxième coup doit vous amener à 130 mètres du green maximum.

Sur ce par 4 de 350 mètres, ça veut dire un premier coup à 220 mètres.

Vous ne les avez pas, ces 220 mètres au driver. Personne dans ce livre ne les a de façon fiable.

Alors le calcul se termine autrement : vous jouez votre zone de sécurité deux fois. Un coup à 130, un autre à 130. Il vous reste 90 mètres. En plein dans votre condition numéro 2 du chapitre 1.

Vous savez jouer ce coup de 90 mètres pour terminer pas trop loin du green. Avec une approche et un putt, c'est un bogey (excellent) et avec 2 putts, un double bogey (votre par sur les trous les plus difficiles).

La petite voix dans votre tête

Là, vous avez une petite voix qui vous dit : « mais Jérôme, je lis partout sur les forums qu'il faut essayer de jouer le plus possible, que c'est ce qui coûte le moins de points. C'est prouvé par les chiffres. »

Oui. C'est vrai. C'est ce que disent les chiffres.

C'est ce qu'ils se passerait en moyenne si vous deviez jouer 100 fois ce départ.

Mais il va vous falloir deux ans, peut-être plus, pour jouer 100 fois ce

départ.

Un joueur professionnel, lui, joue ce genre de calcul sur 80 à 100 parcours par an. Sa moyenne se construit vite. Les mauvais jours se noient dans les bons, sur une seule saison.

Vous, vous jouez 30 à 40 parcours par an. Sur un trimestre, vous ne jouez peut-être ce même départ qu'une ou deux fois.

La moyenne dont parlent les chiffres n'a pas le temps de se matérialiser pour vous. Ce qui existe vraiment, pour vous, c'est le résultat de ce coup précis, aujourd'hui, sur ce parcours.

Et il y a un autre problème avec cette petite voix. Si jouer le plus loin possible marchait vraiment, pour vous, ici, maintenant, vous le sauriez déjà.

Vous ne seriez pas en train de lire ce livre. Votre score aurait déjà baissé depuis longtemps.

La stratégie "toujours plus loin" n'est pas fausse. Elle est juste calculée pour quelqu'un d'autre : quelqu'un qui joue assez souvent pour laisser la moyenne faire son travail.

Ce n'est pas votre cas. Alors ce n'est pas votre stratégie.

Trois clubs, pas un seul

La zone de sécurité n'est pas un club. C'est un choix, trou par trou, du club qui vous laisse la distance restante la plus gérable.

Sur un par 5, ça peut être trois coups dans la zone plutôt qu'un drive et un bois 3 hasardeux.

Sur un par 4 court, un seul club de la zone peut suffire au départ, suivi d'un petit coup facile.

Le principe reste le même : vous ne cherchez jamais la distance maximale. Vous cherchez la distance qui reste gérable après le coup.

Vous devez garder la balle en jeu. C'est le plus important.

Ce que ça vous coûte, ce que ça vous rapporte

Vous allez perdre quelque chose en lisant ce chapitre. Vous allez perdre l'occasion, une ou deux fois par partie, de réussir un coup spectaculaire.

Vous allez gagner autre chose, beaucoup plus souvent : un deuxième coup jouable, plutôt qu'un recentrage depuis le rough ou une balle dans l'eau.

L'autre jour, je voyais une publication sur Instagram d'un compte de golf qui disait « Jouez les hero shots, personne n'est venu pour vous voir jouer un chip dans les bois ».

La réalité ? Personne n'est venu vous voir jouer.

En dehors des 3 autres golfeurs qui sont en train de chercher leurs balles, personne ne verra votre coup mais vous, vous verrez le bogey que vous avez sauvé.

C'est exactement l'échange dont on a parlé au chapitre précédent. Le fer au lieu du driver. Le layup au lieu de la tentative.

La zone de sécurité, c'est simplement ce choix-là, transformé en réflexe plutôt qu'en décision de dernière minute.

Chapitre 4 : Le driver n'est pas votre allié

Ce que le driver vous promet

Le driver promet une chose : la distance maximale et c'est exactement pour ça qu'il pose problème.

Vous ne cherchez jamais la distance maximale. Vous cherchez avant tout à garder la balle en jeu.

Souvenez-vous du chapitre 3. La zone de sécurité n'est pas le club le plus long de votre sac. C'est celui qui vous laisse la distance restante la plus gérable.

Le driver est rarement ce club-là.

Ce que les chiffres disent du driver

Voici un fait qui surprend la plupart des golfeurs : les amateurs jouent souvent leur bois 3 presque aussi bien que leur driver, sans perdre grand-chose en distance.

Le driver plus long, plus rapide, plus loin : c'est surtout une promesse marketing. Parfois même une question d'ego.

Mais parfois, jouer un driver qui vous apporte 10 ou 20 mètres de plus va mettre en jeu des obstacles que vous auriez pu éviter.

Par exemple, sur le trou n°3 de Téoula en Haute-Garonne, jouer un driver au départ implique 2 choix pour moi :

- Passer un carry de 200m au-dessus de l'eau
- Prendre le risque d'une balle bien frappée en direction du practice (hors-limite)

Trop souvent une pénalité + coup à rejouer du départ des jaunes ou une pénalité et balle provisoire.

Maintenant, je joue un bois 5, libéré. Avec Fer 7 et Pitch, je suis sur le green avec un putt pour birdie.

Le vrai gain n'est pas dans le club. Il est dans la balle qui reste en jeu.

La règle des 7 sur 10

Voici une question simple à vous poser avant chaque coup : est-ce que je réussis ce coup 7 fois sur 10 ?

Si la réponse est oui, jouez-le.

Si la réponse est non, changez de club, ou changez de cible.

Ce n'est pas une question de courage. C'est une question de mathématiques. Un coup que vous ratez 3 fois sur 10 va, tôt ou tard, vous coûter un trou entier.

Ligne conservatrice, swing agressif

Les joueurs professionnels appliquent un principe simple : une ligne conservatrice, avec un swing agressif.

Leur "conservatisme" reste plus audacieux que le vôtre. Mais le mécanisme est le même.

Ils choisissent une cible qui élimine le risque. Puis ils swinguent à fond, sans retenue le coup qu'ils ont décidé.

C'est l'inverse de ce que font la plupart des golfeurs loisir.

Ils visent agressif, une cible étroite, un carry limite...

... puis ils swinguent petit bras, par peur de rater ou en force par peur de ne pas y arriver.

Résultat : le pire des deux mondes. Un coup risqué, joué avec hésitation.

Inversez l'équation : Choisissez une cible facile et engagez-vous à fond dedans.

Le meilleur endroit pour rater

Une cible n'est pas seulement un point où bien réussir. C'est aussi un endroit où ne pas réussir sans que ça coûte trop cher.

Avant de viser, demandez-vous : si je rate ce coup selon mes défauts habituels, où est-ce que je finis ?

Si la réponse est "dans l'eau" ou "hors-limite", ce n'est pas la bonne cible et pas le bon club. Même si c'est la cible plus tentante et le même club que les autres.

Visez plutôt l'endroit où un raté reste jouable. Un peu plus loin d'un bunker. Un peu plus court d'un obstacle d'eau.

Votre coup normal, pas votre meilleur coup

Un dernier réflexe à corriger, spécifique au départ.

Trop de golfeurs penser jouer, sur le tee, le coup le plus long qu'ils sont physiquement capables de produire. Pas leur coup habituel : leur coup exceptionnel, celui qu'ils réussissent une fois sur trois au practice ou qu'ils ont fait un jour, vent dans le dos sur sol sec.

Jouez votre coup normal. Celui que vous répétez huit fois sur dix, sans y penser.

S'il vous manque cinq mètres à l'arrivée, ce n'est presque jamais grave. Vous jouerez un club de plus en approche ou vous accepterez un léger layup. Les deux coûtent bien moins cher qu'une balle perdue.

L'effet Van de Velde

En 1999, à l'Open Britannique, Jean Van de Velde arrive au dernier trou avec trois coups d'avance.

Un double bogey suffisait pour gagner. N'importe quel double bogey, même moche.

Mais au lieu de sécuriser, il a tenté un coup ambitieux depuis une position déjà difficile. Puis un autre. La balle a fini dans un ruisseau, chaussures retirées, en pleine tentative de sauvetage spectaculaire.

Il a perdu un tournoi qui était gagné d'avance.

Ce n'était pas un problème de talent. Van de Velde savait jouer un coup de sécurité. Il l'a fait des milliers de fois dans sa carrière.

Ce jour-là, il a su la bonne décision. Il ne l'a pas prise. Exactement le sujet du chapitre 2.

Ce que ça change pour votre départ

Vous n'avez pas trois coups d'avance à un Open Britannique. Mais la mécanique est identique, à chaque départ, sur chaque parcours.

Le driver n'est pas votre ennemi. Ce n'est pas non plus votre allié automatique.

C'est un club parmi d'autres, à sortir seulement quand il vous met dans une meilleure position pour attaquer le green derrière. Pas parce qu'il tape le plus loin ou que les autres le sortent.

Chapitre 5 : Le jeu court qui rattrape tout

La hiérarchie qu'on ignore trop souvent

Autour du green, vous avez trois options : putter, rouler, ou lever.

Il existe une hiérarchie entre les trois, et la plupart des golfeurs la jouent à l'envers.

Un putt moyen vaut mieux qu'un bon chip

Un chip moyen vaut mieux qu'une belle approche levée.

Ce n'est pas une question de style. C'est une question de risque.

Puttez dès que c'est possible

Si vous êtes au bord du green, sur un terrain plat, sans obstacle entre la balle et le trou : sortez le putter.

Peu importe la distance. Un putt raté finira, presque toujours, assez proche du trou. Un chip raté peut partir n'importe où (gratte à 10 cm ou top qui traverse le green)

Vous perdez un peu de contrôle sur la distance, puisque la balle roule différemment hors du green mais vous gagnez énormément en régularité.

Roulez avant de lever

Si le putter n'est pas possible, chippez. Faites rouler la balle plutôt que de la faire voler.

Une balle qui roule est plus facile à contrôler qu'une balle qui vole. Ça reste vrai, même pour un joueur confirmé.

Ne réservez l'approche levée qu'aux cas où elle est vraiment nécessaire : un obstacle à passer, un green en hauteur, un plateau trop éloigné.

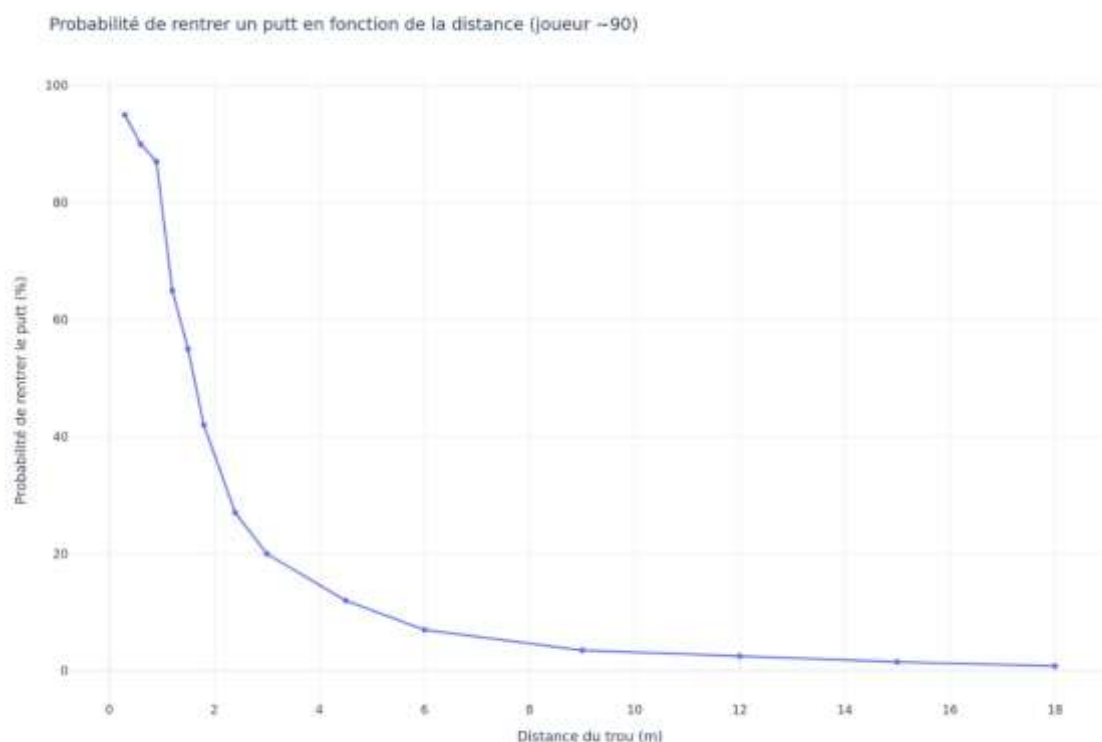
Et avant de jouer un coup levé, reposez-vous la question du chapitre 4 : est-ce que vous réussissez ce coup 7 fois sur 10 ?

Si la réponse est non, ce n'est pas le bon coup. Même si c'est le plus spectaculaire.

Le vrai objectif : 1,80 mètre

Voici un chiffre à retenir pour toutes vos approches, quel que soit le club utilisé : jouez toutes vos approches pour finir à moins de 1,80 mètre du trou.

Au-delà de 1,80 mètre du trou, vos chances de rentrer le putt suivant passent sous les 50 %. Et ça continue de baisser vite après.



Votre objectif n'est donc pas de vous rapprocher le plus possible. C'est de terminer dans ce cercle-là, aussi souvent que possible.

Si vous visualisez un cadran d'horloge autour du trou, la meilleure zone se situe entre 10h et 2h. La deuxième meilleure, entre 4h et 6h. En gros plutôt devant et plutôt derrière.

Si votre balle termine ailleurs sur le cadran, ce n'est presque jamais une question de contact. C'est une question de lecture de terrain.

Mais tant que c'est à moins de 1 mètre 80, vous avez une chance sur 2 de finir le trou au prochain coup.

Un seul club, pas plusieurs

Voici un raccourci qui va vous simplifier la vie autour du green : plutôt que de maîtriser cinq clubs différents pour le jeu court, maîtrisez-en un seul, à fond.

La plupart des bons golfeurs loisir ont un club de prédilection pour presque toutes leurs approches roulées, souvent le pitch wedge. Un seul geste, une seule sensation, répétée des centaines de fois.

Ce n'est pas une question de performance maximale sur chaque coup. C'est une question de simplicité au moment de choisir.

Face à une approche, vous n'avez plus à vous demander quel club correspond le mieux à cette distance précise, ce *lie* précis, cette pente précise. Vous avez déjà la réponse : c'est toujours le même club, et vous ajustez uniquement l'amplitude du geste.

Moins de choix, c'est moins de décisions à prendre sous pression. Et moins de décisions sous pression, c'est moins d'erreurs.

Sortir, avant tout

Un dernier réflexe, valable dans le rough ou les bois comme dans un bunker de fairway : votre priorité n'est jamais de vous rapprocher du trou. C'est de sortir de la galère.

Trop de golfeurs, coincés dans le rough, rejouent un club long pour "rattraper" la distance perdue. Résultat : ils restent dans le rough, une deuxième fois, avec un coup en plus sur la carte.

La même logique s'applique au bunker de fairway. Avant de penser distance, pensez sortie. Appliquez la règle des 7 sur 10 : si vous ne réussissez pas ce bunker au bois 3 sept fois sur dix, jouez un club plus court, plus sûr, qui vous ramène simplement sur le fairway.

Un coup en plus pour sortir proprement coûte toujours moins cher que deux coups à répéter la même erreur.

Ce que ce chapitre change

Le jeu court (petit jeu et recentrage) n'est pas là où vous allez gagner des points spectaculaires.

C'est là où vous arrêtez d'en perdre. Un chip bien géré, un coup levé évité au bon moment, un putt qui rate du bon côté : chacun de ces choix, seul, ne change rien à votre carte.

Additionnés sur 18 trous, ils sont une grande part de la différence entre une carte à 96 et une carte à 108.

Chapitre 6 : Le putting cimente le score

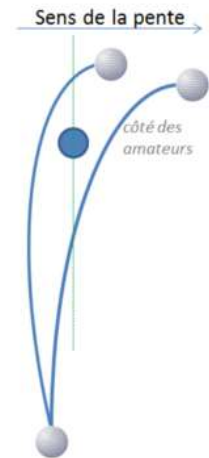
Le côté des amateurs

Une règle simple, à appliquer à chaque putt un peu long : ratez plutôt par le haut du trou que par le bas.

Une balle qui passe au-dessus du trou garde une chance de rentrer, grâce à la pente. Une balle qui reste en dessous n'a aucune chance : la gravité ne la fera jamais remonter.

C'est ce qu'on appelle le côté des amateurs : le côté où la plupart des golfeurs loisir ratent, par excès de prudence.

Visez un peu plus fort que votre instinct ne vous le dit.



Une routine courte, pour ne pas laisser le temps au doute

Sur un putt court, le geste n'est pas le problème. Le temps que vous lui laissez avant de le jouer, si.

Plus vous restez longtemps sur l'adresse, plus votre cerveau a de temps pour vous rappeler que ce putt "ne devrait pas être raté", ou pire, celui que vous avez raté la semaine dernière sur un green similaire.

La solution n'est pas de vous forcer à ne penser à rien. C'est de raccourcir le temps disponible pour y penser.

Fixez-vous une routine courte, toujours la même, sur tous les putts de moins de deux mètres. Un coup d'œil à la ligne, deux coups d'essai, l'adresse, et vous jouez. Pas de troisième vérification, pas de pause supplémentaire.

Plus la routine est identique à chaque fois, moins votre cerveau a l'occasion d'improviser une hésitation.

Moins de 36, jamais 3 fois

Rappel du chapitre 1 : votre objectif est de rester sous 36 putts par parcours, avec 2 putts en moyenne par trou.

Les 3-putts arrivent encore à ce niveau. Pas de pression. Mais s'il vous arrive plus de deux ou trois fois par parcours, ce n'est plus un accident.

Quand ça arrive, posez-vous une seule question en rentrant chez vous : pourquoi celui-là précisément ?

Mauvaise lecture de pente. Mauvais dosage de distance. Précipitation après un coup raté au trou précédent.

La réponse compte moins que l'habitude de vous la poser. C'est elle qui évite que le même 3-putts se reproduise, trou après trou, parcours après parcours.

Le lag putt, votre meilleur ami

Sur les longs putts, au-delà de six ou sept mètres, votre objectif change complètement. Vous ne cherchez plus à rentrer la balle : vous cherchez à la rapprocher suffisamment pour ne jamais mettre le 3e putt en danger.

Ca peut paraître contre-intuitif car essayer de rentrer la balle est plus efficace que de la placer (une balle qui ne passe pas sur le trou ne va jamais rentrer).

Mais là, on veut juste éviter les 3-putts comme la peste, pas avoir un putting de joueur de 1^{ère} série.

C'est ce qu'on appelle le lag putt. Un coup volontairement dosé pour finir court, dans votre zone des 1,80 mètre, plutôt que de tenter un putt agressif qui peut aussi bien s'arrêter à 3 mètres de l'autre côté du trou.

Sur ces putts-là, la distance compte plus que la ligne. Une balle qui termine à 1 mètre légèrement à côté du trou reste un bon lag putt. Une balle qui termine à 4 mètres, même bien dans l'axe, en est un mauvais.

Il sera toujours temps d'aller chercher des points sur les lag putts quand vous voudrez jouer moins de 18.

Ce que ce chapitre change

Au putting, faire 2 putts, c'est déjà un bon score.

Ne cherchez pas à tout rentrer à tout prix si ça doit vous mettre en situation de ne pas rentrer le putt suivant.

Pour jouer 100, vous pouvez accepter un 3-putt de temps en temps mais c'est tellement plus facile sans !

Chapitre 7 : Le mental qui tient la carte

Le vrai adversaire

Vous n'avez jamais joué contre le par. Vous jouez contre votre propre tension.

La pression ne vient presque jamais du parcours lui-même. Elle vient de la place que vous lui laissez prendre dans votre tête.

En vous concentrant sur votre plan de jeu, trou après trou, vous occupez cet espace autrement. Il ne reste plus de place pour la pression.

Respirez, avant de faire quoi que ce soit d'autre

Votre cerveau ne fait pas vraiment la différence entre le stress et ses signes physiques.

Une respiration rapide est interprétée comme un signal de danger, même quand il n'y en a aucun.

Ça marche aussi dans l'autre sens. Ralentissez votre respiration, et le stress redescend avec elle.

Avant de partir, prenez deux minutes. Respirez lentement, en comptant trois secondes entre chaque respiration.

Une respiration lente (4 secondes d'inspiration, 2 secondes d'attente puis 6 secondes d'expiration) va stimuler le nerf vague et faire baisser votre rythme cardiaque.

Relâchez vos épaules. Desserrez les mains. Souriez, même sans raison précise : le sourire est un signal de détente que votre corps reconnaît, presque malgré lui.

N'additionnez jamais dix-huit trous d'un coup

Vous le savez déjà : on vous a dit cent fois de ne pas compter votre score en cours de partie.

Mais dans la vraie vie, c'est un conseil presque impossible à suivre à la lettre.

Alors ne comptez pas sur dix-huit trous. Comptez sur trois.

Regardez votre total tous les trois trous, pas plus souvent. Vous aurez une vraie indication de votre journée, sans laisser le chiffre final s'installer dans votre tête trop tôt.

Et surtout : évitez la pause comptage du neuvième trou.

Si vos partenaires commencent à comparer les scores au moment de la pause, occupez-vous les mains. Cherchez quelque chose dans votre sac, n'importe quoi.

Ce moment-là a gâché plus de cartes qu'il en a jamais sauvé.

Votre contrat, pas celui du parcours

Voici un chiffre à connaître avant de partir : pour un joueur classé autour de 30, le contrat stableford moyen se résume à peu près à ça : six bogeys et douze doubles bogeys sur l'ensemble du parcours. Avec parfois quelques rares pars.

Ce n'est pas un objectif. C'est votre point de référence, celui auquel vous êtes censé jouer "votre index".

Un chiffre qui aide à relire un mauvais trou sans catastropher : un double bogey, sur ce parcours-là, à votre niveau, ce n'est pas un échec. C'est le contrat.

Le piège des trous "faciles"

Une carte de parcours classe les trous du plus difficile au plus facile. Mais ce classement n'a pas été pensé pour vous.

Il a été calibré pour des joueurs de bon niveau, avec des distances que vous n'avez pas forcément.

Un par 3 de 186 mètres, jugé facile sur la carte parce qu'un joueur de haut niveau le joue au fer 4, peut devenir un vrai périple pour vous, si vous devez le jouer au driver suivi d'un bump and run.

Ne vous fiez pas uniquement au classement affiché. Fiez-vous à votre propre expérience du trou.

Relevez la balle, parfois

Une règle simple, et pourtant rarement appliquée : si vous ne pouvez plus marquer de points sur un trou, ramassez votre balle.

Continuer à jouer un trou déjà perdu ne rapporte rien. Ça fait juste durer la tension, et parfois, le regard des autres joueurs du groupe.

Ce n'est pas un abandon. C'est la même logique que le reste de ce livre : ne jamais insister sur ce qui ne rapporte plus rien.

Le piège inverse

Il existe un piège symétrique à la mauvaise journée : la très bonne journée.

Vous approchez des derniers trous avec un score inhabituellement haut. Vous sentez que quelque chose d'exceptionnel est en train de se passer.

C'est précisément le moment où le cerveau s'emballe. Vous voulez confirmer, sécuriser, ne rien gâcher : et c'est cette pensée-là, plus que n'importe quel coup technique, qui fait dérailler la fin de partie.

Vous connaissez cette situation. Je l'ai, moi aussi, vécue plus souvent qu'à mon tour.

La solution ne change pas selon que la journée soit bonne ou mauvaise : collez à votre plan de jeu, ne prenez aucun risque que vous n'auriez pas pris trois trous plus tôt.

Ce que ce chapitre change

Vous n'allez pas rentrer plus de putts en respirant mieux. Vous n'allez pas taper plus droit en oubliant votre score.

Mais vous allez arrêter de transformer un trou moyen en trou catastrophique, simplement parce que la tension avait pris toute la place.

C'est tout l'objet de ce chapitre. Pas jouer mieux. Jouer sans se saboter.

Chapitre 8 : Un sac construit pour casser 100, pas pour impressionner

Il y a quelques années, j'ai joué avec un ami qui était tout fier d'avoir acheté des « lames » à bon prix.

Il était classé 32 et moi 10. J'avais du mal à jouer ses clubs. Imaginez lui !

Le mauvais critère

Quand la plupart des golfeurs choisissent un club, ils se posent la mauvaise question. Est-ce que ce club a l'air sérieux ? Est-ce que c'est celui que joue le meilleur joueur du club ou bien tel ou tel pro ?

Voici la seule question qui compte, pour vous, pour jouer moins de 100 : « est-ce que ce club produit un coup jouable, même quand le contact n'est pas parfait ? »

À votre niveau, le contact parfait reste l'exception. Un sac construit pour l'exception vous coûte des points sur la règle.

La tolérance, avant tout le reste

Le mot technique est "tolérance".

Concrètement, ça veut dire : un club qui reste jouable même mal frappé.

Des fers avec une semelle large, un centre de gravité bas, une tête un peu plus volumineuse : tout ça donne plus de hauteur, plus de stabilité, moins de perte de distance sur un coup moyen.

Ce n'est pas le club le plus élégant dans le sac. Oui, ça sent le club de débutant. Mais c'est le club qui transforme un coup raté en coup jouable, plutôt qu'en coup perdu.

L'ego matériel, encore lui

Vous avez déjà croisé cette idée plusieurs fois dans ce livre, appliquée au driver, à la cible, au coup spectaculaire. Elle s'applique exactement pareil au matériel.

Des fers fins, des têtes compactes, des lames : ce sont de beaux clubs. Les clubs des très bons joueurs.

Mais ce sont aussi des clubs qui punissent sévèrement le moindre décentrage, avec une balle courte, basse, ou complètement dévissée.

Le bon club n'est pas celui qui flatte votre image de golfeur. C'est celui qui garde votre balle en jeu.

Sortez les clubs toxiques du sac

Un club toxique, c'est un club que vous gardez par habitude ou par fierté, alors qu'il vous coûte des points à chaque sortie.

Un driver trop imprévisible. Un bois 3 injouable depuis le fairway. Un long fer que vous ne levez presque jamais correctement.

Le problème n'est pas seulement le mauvais coup que ce club produit. C'est la charge mentale qu'il ajoute : chaque fois que vous le sortez du sac, vous savez déjà, quelque part, que le risque est élevé.

Si un hybride part plus souvent droit que votre bois 3, l'hybride est le meilleur club du sac, même s'il va un peu moins loin. Mieux vaut douze clubs fiables que quatorze clubs théoriques, dont deux ou trois ne servent qu'à fabriquer des triples bogeys.

Le loft que vous n'avez jamais vérifié

Il existe un club toxique que la plupart des golfeurs ne soupçonnent jamais : leur propre driver, avec un mauvais loft pour leur vitesse de swing.

Un driver à 9 degrés est fait pour un swing rapide, capable de compenser ce faible loft par de la vitesse pure.

En dessous d'une certaine vitesse de swing, ce même driver perd de la distance, beaucoup, simplement parce que la balle ne décolle pas assez.

Avec un swing à 115 km/h, un driver à 9° vous envoie autour de 142 mètres. Le même swing, avec un driver à 15° (presque un bois 3) vous envoie 156 mètres². Quatorze mètres de plus, avec exactement le même effort.

Ce n'est pas un compromis entre distance et sécurité, comme le choix entre driver et bois 3 au départ. C'est une perte sèche, sans aucune

² Source : The New 12 Myths That Could Wreck Your Golf Game de Tom Wishon

contrepartie : un mauvais réglage, souvent hérité d'un club acheté sans essai, ou gardé depuis des années sans jamais être remis en question.

Si vous ne savez pas quelle est votre vitesse de swing, un club fitting chez un professionnel répond à la question en quelques balles.

Ce n'est pas un luxe réservé aux bons joueurs : c'est particulièrement utile pour vous, puisque l'écart de distance, à faible vitesse de swing, est encore plus marqué qu'à haute vitesse.

Vos wedges, en version simple

Le petit jeu attire les fantasmes techniques : le flop shot spectaculaire, le wedge très ouvert, le contrôle de spin extrême.

Pour votre profil de jeu, ce n'est pas ce qui compte. Ce qui compte, c'est produire un contact simple et répétable.

Un wedge très ouvert augmente le risque de gratter ou de topper.

Un sand wedge plus classique, autour de 54-56 degrés, reste généralement plus tolérant et plus polyvalent sur la plupart des situations que vous rencontrez.

Un pitching wedge, éventuellement un gap wedge, un sand wedge fiable : ça suffit largement. Moins vous avez de choix de loft à faire autour du green, plus vous avez de chances d'exécuter correctement.

C'est le même principe que "un seul club" du chapitre 5, appliqué à l'ensemble de votre sac.

Le sable, sans se compliquer

Un détail technique mérite d'être connu, sans que vous ayez besoin de le maîtriser à fond : la semelle de votre wedge de sable influence la façon dont le club traverse le sol.

Certains profils de semelle rebondissent davantage, d'autres traversent plus proprement le sable ou un contact un peu lourd.

Vous n'avez pas besoin de choisir le profil parfait. Vous avez besoin d'un sand wedge stable, que vous apprenez à connaître, plutôt qu'une collection de wedges spécialisés mais mal maîtrisés.

L'offset, un allié discret contre le slice

Un détail de conception qui compte plus qu'il n'y paraît : l'offset, ce léger décalage entre le manche et la face du club sur certains fers.

Il donne un peu plus de temps à la face pour revenir droite au moment de l'impact. Il ne corrige pas un défaut de swing à lui seul, mais il peut réduire la sévérité d'un slice, et transformer une balle injouable en balle simplement un peu moins bien frappée.

Ce genre de gain semble minuscule. À votre niveau, il ne l'est pas : c'est parfois la différence entre une balle en jeu et une pénalité.

Construisez votre sac autour de vos distances fiables, pas de vos distances théoriques

Un club capable de sortir un coup à 200 mètres, sur le papier, ne sert à rien si ce coup ne se reproduit jamais sur le parcours.

Le bon sac n'est pas le plus complet : c'est le plus clair.

Un club de mise en jeu sûr, un ou deux clubs intermédiaires, des wedges simples pour finir le trou.

Cette architecture vous permet de raisonner en séquences réalistes, exactement comme au chapitre 3 : 170 mètres en jeu, puis 140 mètres vers l'avant du green, puis une approche simple. Beaucoup plus productif que le club miracle qui gagne 30 mètres et fait exploser la carte une fois sur trois.

Un dernier outil, discret mais utile

Une montre GPS ou un télémètre ne fait pas partie du matériel auquel on pense en premier. Ils méritent pourtant leur place dans le sac.

Une distance fiable améliore le choix du club et réduit les erreurs d'appréciation. Mal évaluer une distance peut suffire, à lui seul, à transformer un trou simple en pénalité.

Ce genre d'outil ne rend pas votre swing meilleur. Il limite les erreurs de décision, exactement le sujet de ce livre depuis le premier chapitre.

Ce que ce chapitre change

Le matériel ne remplace jamais la stratégie ou la décision. Mais un sac mal construit rend chaque décision plus difficile à bien exécuter.

Le bon sac, pour ce livre, tient en quatre principes : privilégier la tolérance, retirer les clubs toxiques, simplifier le petit jeu, construire autour de vos distances fiables.

Vous n'avez pas besoin de plus de clubs. Vous avez besoin des bons.

Chapitre 9 : Votre carnet de parcours

Le plan qui ne vous quitte jamais

Votre swing peut vous lâcher n'importe quel jour. Une mauvaise nuit, une articulation qui tire, un rythme qui se dérègle sans raison.

Un plan de jeu, lui, ne vous lâche jamais. Il ne dépend d'aucune sensation du jour.

C'est tout l'objet de ce chapitre : construire, une bonne fois, le carnet qui va vous accompagner à chaque départ. Pas à réinventer à chaque partie : à consulter, trou après trou.

Votre bilan, en deux colonnes

Prenez une feuille. Deux colonnes : ce que vous réussissez, ce que vous ratez.

Pas besoin de vocabulaire compliqué. Juste une question honnête, coup par coup : suis-je à l'aise avec ça, ou pas ?

Le driver. Les fers longs, moyens, courts. Le rough. Les bunkers de fairway et de green. Le chip, le pitch, le lever. Le putting, sur les longs, les courts, les pentes.

Une fois cette liste posée, vous avez déjà votre stratégie de base : jouez vos forces à chaque occasion. Évitez vos faiblesses, même quand elles semblent tentantes.

Ne combattez pas votre tendance naturelle

Si vous slicez depuis toujours, vous slicerez probablement encore la semaine prochaine.

Ce n'est pas un problème à résoudre avant de jouer ou pire, sur le parcours. C'est une donnée à intégrer dans votre stratégie.

Un slice connu se prépare : vous vous positionnez différemment au départ, vous visez une zone qui laisse de la place à droite. Un slice ignoré se découvre à chaque fois, dans l'urgence, une fois la balle déjà partie.

Vos vraies distances, pas vos meilleures

Voici l'erreur la plus commune chez les golfeurs de ce livre : ils connaissent leur meilleur coup au fer 7, pas leur coup normal.

La prochaine fois que vous êtes au practice, mesurez dix coups avec le même club, au GPS ou à l'application mobile ou à vue de nez. Retirez les deux meilleurs, retirez les deux moins bons. La moyenne du reste, c'est votre vraie distance.

Le practice reste un terrain un peu généreux : vos distances sur le parcours seront souvent légèrement inférieures. Gardez cette marge en tête.

Notez tout dans votre carnet. Vous vous y référerez avant chaque coup important, plutôt que de deviner à l'instinct.

3 mètres, c'est parfois la différence entre une balle qui retombe du green dans l'eau et une balle qui reste sur le green.

Le carry, pas seulement la distance

C'est une distinction essentielle pour tous vos coups au-dessus d'un obstacle.

La distance totale, c'est où la balle s'arrête. Le carry, c'est où elle touche le sol pour la première fois.

Si votre drive fait 230 mètres, mais avec seulement 200 mètres de carry, un obstacle situé à 200 mètres vous met déjà en danger maximal, même si votre distance totale semble suffisante.

Notez vos deux chiffres, pas un seul surtout sur le driver, les bois et les hybrides.

Deux stratégies, pas une

Reprenez le principe du chapitre 3. Avant chaque trou où un obstacle peut entrer en jeu, préparez deux plans, pas un seul.

Le plan principal, si votre coup précédent s'est bien passé. Le plan de secours, s'il ne s'est pas bien passé.

Le plan de secours n'a rien de compliqué : il vous ramène simplement à votre zone de sécurité, celle du chapitre 3, pour attaquer le green dans de bonnes conditions malgré le coup raté.

Préparé à l'avance, ce plan B ne demande plus aucune réflexion sur le moment. Vous le sortez, vous le jouez.

Le vent, une variable, pas un mystère

Vous n'avez pas besoin d'un anémomètre pour ajuster votre jeu au vent. Vos sens suffisent.

Si vous sentez le vent sur votre visage et que les feuilles bruissent doucement, ne changez rien.

Si les petites branches commencent à bouger et que le drapeau s'agite, ajoutez un club face au vent, retirez-en un dans le dos. Commencez aussi à corriger votre visée pour un vent de travers.

Si le vent devient franchement gênant, la règle se durcit : deux clubs de plus face au vent, une trajectoire plus basse, un alignement encore plus corrigé sur le vent latéral.

Pas besoin de mémoriser des chiffres précis. Sentez le vent, ajustez en conséquence, restez dans votre zone de sécurité.

Votre carnet, prêt avant le premier trou

Vous avez maintenant tous les éléments : vos forces, vos faiblesses, votre tendance naturelle, vos vraies distances, votre plan principal et votre plan de secours pour chaque situation à risque.

Ce n'est pas un exercice théorique. C'est un carnet que vous emportez, que vous consultez, que vous ajustez après chaque parcours.

La stratégie a un avantage que votre swing n'aura jamais : elle ne vous abandonne jamais un mauvais jour.

Chapitre final : Le plan en 20 minutes par jour

Vous n'avez pas besoin de plus de temps

Vous avez maintenant tout ce dont vous avez besoin pour jouer sous 100, durablement.

- Le par personnel.
- Les décisions qui font basculer une carte.
- La zone de sécurité.
- Le driver remis à sa place.
- Le jeu court*
- Le putting,
- Le mental
- Le carnet.

Reste une seule question : comment transformer tout ça en réflexe, sans passer des heures supplémentaires sur le practice ?

La réponse tient en une phrase. La répétition bat toujours les efforts exceptionnels.

Quatre ateliers, cinq minutes chacun

Pas besoin d'un plan compliqué. Quatre ateliers courts, indépendants les uns des autres, que vous pouvez répéter chaque jour, dans n'importe quel ordre.

Atelier 1 : repérer la décision à risque.

Chaque jour, souvenez-vous d'un trou joué récemment. Un seul suffit.

Rejouez-le mentalement, coup par coup. À quel moment auriez-vous pu choisir plus sûr : le club au départ, la cible d'approche, le carry au-dessus de l'obstacle ? A quel moment ça a dérapé ?

Vous n'avez pas besoin d'un practice pour cet atelier. Cinq minutes, n'importe où, suffisent à muscler ce réflexe.

Atelier 2 : la routine des putts courts.

Chez vous, sur un tapis de putting ou simplement sur une moquette épaisse, répétez votre routine courte sur des putts de moins de deux mètres.

Toujours la même séquence : un coup d'œil, deux coups d'essai, l'adresse, le coup.

Chronométrez-vous, si besoin, pour vérifier que vous ne rallongez pas la routine avec le temps.

Atelier 3 : la respiration avant le premier trou.

Deux minutes de respiration lente, chaque jour, même sans golf au programme. Trois secondes entre chaque respiration.

Ce n'est pas un exercice réservé au parcours. C'est un réflexe à construire à froid, pour qu'il soit disponible sous pression, le jour où vous en avez besoin.

Atelier 4 : mettre à jour votre carnet.

Une fois par semaine plutôt que chaque jour, reprenez votre carnet de parcours.

Ajoutez une distance mesurée, ajustez une zone de sécurité, notez un obstacle repéré sur un parcours que vous jouez souvent.

Votre carnet n'est jamais terminé. Il s'affine à chaque sortie.

Pas de calendrier, pas de semaine type

Ces quatre ateliers ne dépendent pas les uns des autres.

Vous pouvez faire l'atelier 2 trois jours de suite, puis l'atelier 1 le lendemain. L'ordre n'a aucune importance.

Ce qui compte, c'est la régularité, pas la variété.

Cinq minutes, presque tous les jours, sur deux mois, valent largement mieux qu'une session de deux heures, une fois, suivie de rien.

Ce que vous allez mesurer

Un seul chiffre à suivre, parcours après parcours : votre nombre de trous "hors de contrôle", ceux où vous dépassez votre par personnel de plus de deux coups.

Ce n'est pas votre score total qui doit baisser en premier. C'est ce chiffre-là.

Quand il baisse, le score suit. Toujours.

Le dernier mot

Vous avez commencé ce livre en pensant, peut-être, qu'il vous manquait de la distance ou de la technique.

Vous savez maintenant que ce n'est presque jamais le cas.

Il vous manquait un plan. Vous en avez un, maintenant.

Jouez votre golf. Pas celui de Tiger Woods.