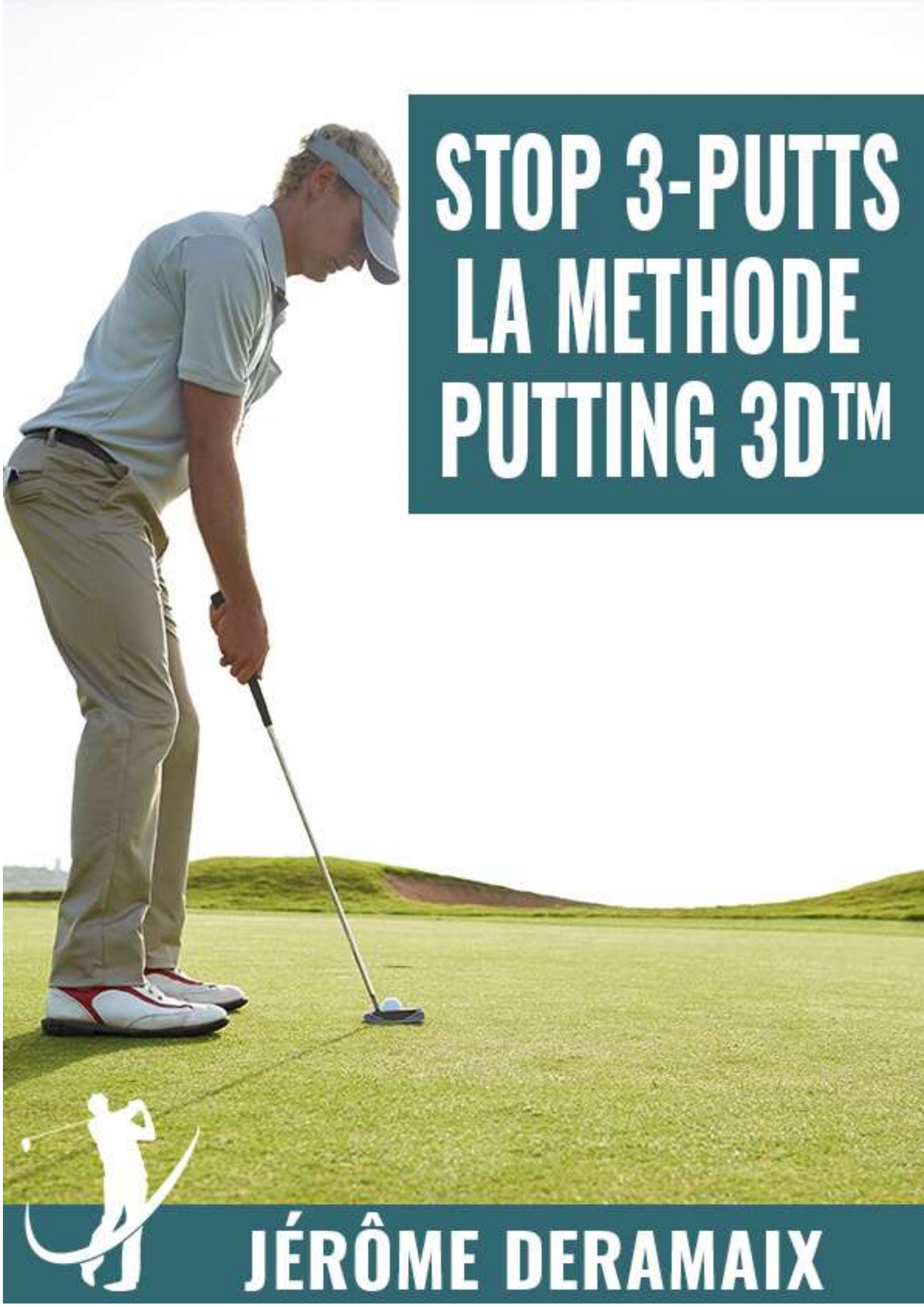




STOP 3-PUTTS LA METHODE PUTTING 3D™



JÉRÔME DERAMAIX

Table des matières

Introduction.....	5
Chapitre 1 : Pourquoi vous ratez vos putts (et ce n'est pas ce que vous croyez).....	8
La preuve ?.....	8
La distance	9
La direction	9
Le mental.....	10
Chapitre 2 : Le balancier.....	11
Pourquoi c'est si important ?.....	11
Pourquoi cette simplicité compte autant	11
Un geste qui ne change plus	12
Grip	12
Position	13
Swing.....	13
Chapitre 3 : Distance.....	15
Le bon objectif n'est pas celui que vous croyez	15
Choisissez où vous voulez que ça s'arrête.....	16
Jugez votre putt avec honnêteté	16
Maîtriser l'amplitude, pas la force	16
Le tempo, votre métronome interne	17
Les ajustements fins.....	18
L'exercice qui résume tout : la cible large.....	18
Chapitre 4 : Direction	20
Diagnosticuez votre face.....	20
Pensez chemin, pas ligne.....	21
Le côté des amateurs	21
Choisir un viseur.....	22

Le trou est le but, pas le viseur.....	22
Les greens à plateaux.....	22
Deux exercices pour travailler chez vous.....	23
L'exercice de la pièce	23
L'exercice des deux clubs	24
Chapitre 5 : Détermination	25
Pourquoi votre cerveau a besoin d'émotions positives	25
Félicitez-vous, vraiment	26
Et pour les putts ratés ?.....	26
Trichez avec votre cerveau	27
Un trou plus gros.....	27
Imaginez le chemin.	27
Garder le trou en tête.....	27
La routine complète.....	27
N'ignorez jamais le petit signal d'alarme	28
Le cas particulier des putts courts.....	28
Exercice pour jouer plus déterminé	29
Chapitre 6 : Votre plan en 20 minutes par jour	30
20 heures, pas 10 000	30
Le plan d'action	31
Votre seul indicateur.....	32
Conclusion	33

Introduction

39.

C'était LE chiffre. Celui qui résumait tout.

39 putts en moyenne, parcours après parcours. Et ce jour-là, j'avais atteint les 43.

C'est ce que je venais de mesurer après des mois à jouer, et j'étais complètement défait.

Il y a quelques années, alors que je jouais encore index 24, j'ai décidé de compter mes putts sur plusieurs parcours.

Le résultat était sans appel : **39 putts en moyenne**, avec une pointe à 43 !!!

3 points de plus que les 36 attendus sur un par 72, et jusqu'à 7 points de trop certains jours.

7 points !

Sans parler des coups de départ, des approches ou des erreurs stratégiques. Juste des putts.

Des putts qui, un à un, creusaient mon score.

Non seulement, je ne faisais quasiment jamais « un putt »... mais en plus j'avais entre 3 et 7 fois 3 putts par parcours.

Il fallait faire quelque chose.

Aujourd'hui, classé 10, ma moyenne de putts oscille autour de 32 putts par parcours.

5 points de moins, sans avoir changé mon swing, mon driver, ou même mes clubs. Juste en travaillant différemment mon putting.

Ce constat, et ce progrès, sont à l'origine de la création d'Idée Golf... et de la première version de *Putting 3D*, mon tout premier ebook.

Pourtant, vous aussi, vous avez déjà vécu cette scène : un putt de 4 mètres pour le par, raté de justesse. Puis celui de retour, 80 centimètres, en légère descente... et encore raté. **Deux coups perdus sur un trou que vous pensiez déjà plié.** Et ce n'est pas un cas isolé.

Saviez-vous qu'un golfeur à index 24 fait en moyenne **38 putts par parcours**¹ ? C'est déjà 2 de plus que le « contrat » de 36 putts. Passer à 32 putts, c'est donc déjà **gagner 6 coups** sur les 14 qui séparent un index 24 d'un index 10 **sans toucher au reste de votre jeu.**

La bonne nouvelle ?

Vous n'avez pas besoin de passer des heures au putting green.

Ce dont vous avez besoin, c'est d'une **méthode.**

Une méthode qui vous permet de **comprendre pourquoi vous ratez vos putts**, de **corriger les erreurs sans tout révolutionner**, et de **gagner en confiance** pour que ces moments ne deviennent plus des sources de frustration, mais des opportunités de progresser.

Dans cet ebook, vous allez découvrir :

- **Pourquoi vous ratez vos putts** (et ce n'est pas ce que vous croyez).
- **Comment le balancier peut transformer votre putting.**
- **Une routine mentale infaillible** pour éviter les 3-putts et jouer chaque coup avec détermination.

Le putting n'est pas une question de talent. Ce n'est pas uniquement inné, réservé à quelques *happy few*.

C'est une question de **méthode, de répétition, et de confiance.**

¹ En voir plus sur <https://www.idee-golf.fr/strategie-2/2605-ou-devez-vous-progresser-pour-baisser-votre-index>

Et c'est exactement ce que nous allons construire ensemble avec ce livre.

Chapitre 1 : Pourquoi vous ratez vos putts (et ce n'est pas ce que vous croyez)

3 putts.

LE pire mot du golf.

Pas "bunker". Pas "rough". Pas même "hors limite".

3 putts.

Et les causes sont connues :

- Une distance mal dosée
- une direction approximative
- Ou pire... votre mental qui sabote les deux autres.

La preuve ?

Prenez vos 3 derniers parcours. Comptez le nombre de fois où :

- Votre balle s'est arrêtée à plus de 1 mètre trop court ou trop long sur un putt de 10 mètres.
- Votre putt de 2 mètres est parti 30 cm à gauche sans raison apparente.
- Vous avez forcé le geste sur un putt de retour... et l'avez raté.

3 erreurs. 3 causes. 3 solutions.

Et aucune ne nécessitera des centaines d'heures de practice pour être corrigée.

La distance

Vous ne tapez pas assez fort... ou trop fort au mauvais moment.

Vous connaissez cette sensation ? Vous alignez un putt de 8 mètres en montée. Vous vous dites : *"Il faut que je tape fort, sinon je vais être court."* Résultat ? La balle dépasse le trou de 2 mètres. Puis le putt de retour, en descente, vous vous dites : *"Attention à ne pas dépasser."* Résultat ? Vous tapez trop doucement, et la balle s'arrête à 1 mètre.

Bilan sans appel : 3 putts.

Pourquoi ?

Parce que vous compensez au lieu de doser.

Votre cerveau a peur. Peur de rester court. Peur d'être trop long.

Alors il freine ou il accélère. Et dans les deux cas, c'est la catastrophe.

On verra comment résoudre ça au Chapitre 3 avec une amplitude plus précise du geste.

La direction

Votre face de putter vous trahit.

80 à 85 % de la direction de votre putt dépend de la position de la face de votre putter au moment de l'impact.

Et pourtant, combien de fois avez-vous vu un putt partir à gauche ou à droite sans comprendre pourquoi ?

La réponse est simple : **votre face n'était pas square.**

Soit elle s'est ouverte.

Soit elle s'est fermée.

Soit elle était mal alignée dès le départ.

Ce sera l'objet du chapitre 4 où on évoquera le grip et la posture.

Le mental

Le vrai saboteur.

La réalité, c'est que vous ratez plus de putts à cause de votre tête qu'à cause de votre technique.

- Vous venez de rater un putt de 4 mètres. Votre cerveau panique.
- Vous vous dites : *"Il faut absolument que je rentre celui-là."* Votre cerveau se crispe.
- Vous forcez le geste. Votre cerveau a saboté votre coup.

Résultat : un putt de 80 cm... raté. 3 putts.

Le pire, c'est que cette appréhension, vous l'aviez déjà peut-être ressentie avant de putter.

Vous aviez déjà perdu confiance avant même de frapper.

Le putting, c'est 20 % de technique... et 80 % de mental. Ça sera le sujet du chapitre 5.

La bonne nouvelle, c'est que chaque problème a une solution simple. Et que vous allez les découvrir dans les prochains chapitres.

Mais avant de parler de distance, de direction ou de mental, il y a un geste à poser. Un seul. C'est l'objet du chapitre suivant.

Chapitre 2 : Le balancier

Pourquoi c'est si important ?

Imaginez un enfant qui pousse une bille du doigt pour la faire entrer dans un trou.

Il ne réfléchit pas à l'angle de son poignet. Il ne calcule pas la force à appliquer. Il vise, il pousse, il regarde où la bille s'arrête. Et il ajuste, instinctivement, au coup suivant.

Le putting devrait fonctionner sur ce même principe.

C'est le geste le plus simple du golf : un balancier qui se déplace d'avant en arrière, symétrique, centré sur un point d'impact au niveau de la balle.

Rien d'autre.

Pas de rotation des hanches. Pas de transfert de poids. Pas d'armement des poignets. Juste un pendule.

Cette idée n'est pas qu'une image : c'est la base de tous les coups de golf, du putt le plus court au drive le plus puissant.

Au moment exact où le club touche la balle, le mouvement produit est celui d'un balancier libre qui passe sous elle.

Tout le reste (la rotation, l'armement, le transfert de poids) n'est que de l'énergie ajoutée autour de ce noyau.

Et c'est justement parce que le putting n'a besoin d'aucun de ces ajouts qu'il reste, de tous les coups du golf, le plus simple à apprendre et le plus facile à reproduire.

Pourquoi cette simplicité compte autant

La plupart des golfeurs cherchent à progresser en travaillant leur mouvement : ils regardent des vidéos, comparent leur swing à celui des pros, ajoutent des consignes.

Ce travail n'est pas inutile, mais il part du mauvais bout.

Un beau mouvement avec un mauvais contact ne produit jamais un bon coup. À l'inverse, un contact solide avec un mouvement imparfait peut très bien fonctionner (regardez Bubba Watson).

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

C'est le contact qui décide.

Le mouvement ne fait que l'accompagner et apporter de la distance.

Au putting, cette vérité est encore plus vraie qu'ailleurs.

Le geste est court, l'amplitude réduite : il n'y a ni vitesse ni puissance pour masquer une erreur de contact.

Ici, tout se voit, tout se ressent et c'est précisément ce qui en fait le meilleur point de départ pour apprendre ce qu'un bon contact veut dire.

Un geste qui ne change plus

Le balancier que vous allez construire dans ce chapitre est celui que vous garderez. On ne va pas le retoucher au fil des chapitres suivants : Distance, Direction et Détermination s'appuient tous les trois sur lui, sans jamais le remettre en cause.

Pour le poser correctement, il tient en trois lettres : **GPS**. Grip, Position, Swing.

Grip

Au putting, le grip se choisit avant tout au feeling. Mais une règle ne change pas : votre grip doit empêcher vos poignets de jouer pendant l'exécution du putt, surtout sur les courtes distances.

Le grip que recommande Fabien, et que je vous conseille par défaut, est une variante du grip classique : les mains se recouvrent légèrement, et les index restent tendus le long du manche.



Ce grip bloque naturellement les poignets, sans qu'il soit nécessaire d'y penser pendant le coup.

D'autres grips existent (prière, inversé, à deux mains séparées ou pince) et peuvent convenir à certains joueurs, mais sauf besoin particulier, inutile de complexifier ce qui doit rester simple : adoptez ce grip, oubliez-le, et concentrez-vous sur le reste.

Position

Trois ajustements suffisent à mettre votre corps dans la bonne configuration. Fabien les résume ainsi :

1. *Connexion* — en prenant votre grip, gardez vos bras connectés à votre buste, jusqu'aux coudes. Vous allez ainsi swinguer avec les muscles longs du torse plutôt qu'avec les épaules : moins d'effort, plus de régularité.
2. *Inclinaison* — penchez-vous vers l'avant jusqu'à ce que la tête du putter touche le sol naturellement, à hauteur de la balle. Vos yeux doivent se positionner naturellement au-dessus de la balle.
3. *Relâchement* — Déverrouillez les genoux qu'ils fléchissent naturellement. Cette position facilite le retour de la face square à l'impact : nous y reviendrons au chapitre 4.

Swing

C'est ici que la philosophie du début de ce chapitre prend tout son sens.

Le balancier de putting se produit avec les pectoraux et les dorsaux (des muscles longs et puissants), pas avec les épaules.

Concrètement : vous montez le club avec le côté gauche, vous le redescendez avec le côté droit (l'inverse pour les gauchers).

Pour ressentir ce mouvement sans même tenir de club :

- 1- prenez votre position de putting et laissez pendre vos bras, sans que vos mains ne se touchent.
- 2- À la montée, amenez votre main gauche vers votre main droite.
- 3- À la descente, faites l'inverse.

- 4- Répétez ce mouvement plusieurs fois, jusqu'à bien sentir où se trouve l'effort.
- 5- Puis joignez vos mains et reproduisez le même geste, sans club ni balle.

C'est tout. Vous venez de construire le balancier le plus simple et le plus reproductible du golf, celui sur lequel repose absolument tout ce qui suit dans ce livre.

Chapitre 3 : Distance

« *Never up, never in.* » Jamais court, jamais dedans.

Vous avez sans doute déjà entendu cette phrase, généralement comme excuse après un putt qui finit deux mètres derrière le trou. Et pourtant, c'est une vérité physique incontournable : un putt qui n'atteint pas le trou ne peut pas y entrer.

Mais cette vérité a une face moins reluisante. Passé 1,80 mètre, vous ne rentrerez pas plus d'un putt sur deux, quelle que soit la qualité de votre lecture ou de votre geste. La distance n'est donc pas seulement une question de "rentrer le putt" : c'est avant tout une question de ne pas se laisser un second putt compliqué.

C'est là que se joue la bascule entre un bon parcours et un parcours gâché par les 3-putts.

Le bon objectif n'est pas celui que vous croyez

Faisons un calcul simple.

Imaginez un putt de 5 mètres où vous avez 10% de chances de le rentrer. Si vous jouez délibérément un peu court par prudence, votre balle s'arrête à 1 mètre du trou, en amont. Vous avez alors 80% de chances de rentrer le second putt, et donc 20% de faire un 3-putt (1 fois sur 5). Votre moyenne sur ce type de putt tourne autour de 2,20 coups.

Si à l'inverse vous jouez pour atteindre le trou et que votre balle finit à 1 mètre derrière, vous gardez vos 10% de réussite au premier putt, mais votre second putt, cette fois en aval, reste à 80% de réussite également. Votre moyenne descend à 2,02 coups.

L'écart paraît minime sur un seul putt. Sur 18 trous, il représente entre 3 et 4 coups de différence².

La conclusion est simple, même si elle demande un peu de courage : vous devez toujours jouer pour atteindre le trou.

² $2,20 - 2,02 = 0,18$ points gagnés. Et $0,18 \times 18 \text{ trous} = 3,24$ points par parcours.

Choisissez où vous voulez que ça s'arrête

Votre cerveau émotionnel ne sait pas mesurer une pente. Il va souvent sous-évaluer les pentes. En montée, vous resterez trop court, en descente, vous risquez de rouler loin.

C'est donc votre cerveau qu'il faut tromper.

La méthode est la suivante, pour tout putt de plus d'1,50 mètre :

- En montée, visez un point situé environ 20 centimètres derrière le trou.
- En descente, visez un point situé 20 centimètres devant le trou.

Vous ne visez donc plus le trou lui-même, mais un point d'arrêt différent. C'est ce déplacement qui va recalibrer la puissance que votre cerveau va produire.

Jugez votre putt avec honnêteté

Beaucoup de golfeurs loisir s'énervent après un putt qui n'avait, statistiquement, presque aucune chance de rentrer. C'est une source de frustration inutile, et la frustration, on en reparlera dans le chapitre 5 sur la Détermination.

Voici une grille simple pour juger un putt avec justesse :

- À moins de 1,50 mètre, vous devez rentrer la balle.
- Entre 1,50 et 7 mètres, un bon résultat est : dans le trou, ou à moins de 50 cm derrière.
- Au-delà de 7 mètres, terminer à moins d'un mètre du trou est déjà un bon putt.

Si votre putt respecte cette grille, il est réussi, même s'il ne rentre pas. Ce n'est pas de l'indulgence : c'est de la lucidité statistique.

Maîtriser l'amplitude, pas la force

Une fois le geste de base posé au chapitre précédent, la seule variable qui doit changer pour produire un putt plus long ou plus court, c'est l'amplitude du balancier. Pas la vitesse, pas la force.

Si vous gardez le même tempo et que vous augmentez simplement l'amplitude du mouvement, la tête de putter va naturellement plus vite, et la balle ira plus loin, de façon régulière et prévisible.

Si à l'inverse vous gardez la même amplitude et que vous tapez plus fort, vous perdez en précision : c'est le geste qui produit le plus de putts ratés chez le golfeur loisir.

Certains golfeurs ont un dosage naturel performant. Si c'est votre cas, alors gardez vos habitudes.

Mais si, comme moi, vous êtes toujours en train de vous demander si vous allez bien doser ou pas, voici mes conseils.

Utilisez des repères corporels simples pour calibrer votre amplitude :

- Pour un putt court, à la montée, amenez la tête du putter au niveau de l'intérieur de votre pied arrière.
- Pour un putt moyen, amenez-la au niveau de l'extérieur de ce même pied.
- Pour un putt plus long, élargissez simplement votre stance en reculant votre pied arrière et en gardant le même tempo.
- Vous pouvez aussi putter en amenant votre main arrière au niveau de votre genou arrière

Dans les trois cas, le mouvement de retour reste identique : votre main avant revient toujours au niveau de votre genou avant.

L'avantage de cette méthode est qu'elle donne des repères stables, identiques d'un jour à l'autre, contrairement à la sensation de "force" qui varie selon votre état de forme ou votre niveau de concentration.

Le tempo, votre métronome interne

Pour que cette logique fonctionne, votre tempo doit rester constant, quelle que soit l'amplitude. Un bon repère : la montée et la descente doivent durer approximativement le même temps, autour de 0,6 seconde chacune — c'est le rythme que l'on retrouve chez la majorité des bons putteurs.

Si vous avez une application de métronome sur votre téléphone, réglez-la à 100 battements par minute. Vous pouvez vous entraîner à monter le putter

sur le premier temps et à frapper sur le second. Cet exercice se fait très bien à la maison, sans balle.

Les ajustements fins

Deux derniers réglages peuvent vous aider à affiner votre distance sans toucher à votre geste :

En avançant légèrement la balle dans votre stance, vous lui donnez un effet roulant qui la fait gagner en distance.

En la reculant, vous créez un effet inverse qui la freine.

Comptez 20% de variation environ selon l'ajustement.

Ces ajustements sont très utiles quand vous faites face à une forte pente, en particulier en freinant la balle sur un putt en descente.

Rappelez-vous aussi que votre balle accélère en descente et ralentit en montée : un même geste produira des résultats très différents selon le sens de la pente, ce qui justifie d'autant plus de viser un point d'arrêt plutôt que le trou lui-même.

Autre ajustement : si les greens sont plus rapides que la moyenne (ou plus lents), vous pouvez aussi décider de raccourcir (ou de rallonger) votre prise en descendant (ou en montant) les mains sur le grip.

Ca vous permet de garder toujours la même amplitude mais de changer la vitesse de sortie de la balle.

On en reparle en annexes.

L'exercice qui résume tout : la cible large

Tout ce que vous venez de lire (amplitude, tempo, point d'arrêt) se travaille avec un seul exercice, simple à mettre en place sur n'importe quel putting green.

Placez un club, un tube de balles, ou utilisez simplement le bord du green, en travers de votre chemin de putt, à une distance de 3, 4 ou 6 mètres.

Tapez la balle pour qu'elle vienne toucher cette cible, sans la percuter trop

vite.

Le coup est réussi si vous touchez la cible. Peu importe que vous soyez 20 cm à gauche ou à droite : ici, seule la distance compte.

En utilisant votre driver comme cible large, partez du principe que si la balle saute par-dessus le shaft, c'est qu'elle allait trop vite.

Cet exercice a un double avantage. D'abord, il vous libère de la pression du trou : vous n'avez pas besoin de viser un cercle de 10 cm de diamètre, juste une ligne large. Ensuite, et c'est le plus important, il vous force à ressentir précisément l'amplitude nécessaire à chaque distance, sans jamais avoir besoin de taper plus fort.

Variez la distance de la cible à chaque série ou même entre chaque putt en reculant la balle par rapport à la cible que vous visez.

Plus vous répéterez cet exercice, plus vos repères corporels (pied, genou, largeur de stance) deviendront automatiques.

Et c'est exactement ce qui doit se passer sur le parcours : vous ne devez plus avoir à réfléchir à la force, seulement à l'amplitude.

Chapitre 4 : Direction

Vous vous souvenez du grip et de la posture vus au chapitre 2 ? C'est ici qu'ils prennent tout leur sens.

80 à 85% de la direction de votre putt dépend d'une seule chose : la position de la face de votre putter au moment de l'impact.

Pas de l'alignement de votre corps, pas de la trajectoire de votre geste : de la face du club.

C'est une (très) bonne nouvelle.

Même mal aligné, même avec un geste pas très réussi, si votre putter revient *square* sur la balle, votre putt partira dans la bonne direction.

À l'inverse, même parfaitement aligné, même avec un geste parfait, si la face s'ouvre ou se ferme à l'impact, votre balle déviera.

Diagnostiquez votre face

Avant de travailler quoi que ce soit, il faut savoir d'où vous partez.

Voici un exercice :

Posez-vous sur une surface plane, même sur de la moquette chez vous.

Placez deux balles collées l'une à l'autre, perpendiculairement à votre ligne de putt, et tapez-les ensemble avec votre putter.

- Si les deux balles parcourent sensiblement la même distance, alors votre face revient *square*.
- Si la balle la plus proche de vous va plus loin, votre face revient ouverte.
- Si l'autre balle va plus loin, votre face de putter revient fermée.

Ce simple test vous indique immédiatement si vous avez un problème de face à corriger, et dans quel sens.

Le geste appris au chapitre 2 (la connexion des bras au buste, le balancier piloté par le torse plutôt que par les poignets) est précisément ce qui permet de ramener cette face *square* naturellement, sans y penser pendant le coup.

Pensez chemin, pas ligne

Parler de « ligne de putt » suppose une précision absolue, comme si vous deviez faire rouler votre balle sur un fil.

Un « chemin de putt », en revanche, est une zone plus large qui arrive au bon endroit.

C'est plus réaliste, et surtout, c'est plus facile à exécuter avec confiance.

Pour trouver ce chemin, la lecture du green commence loin, bien avant d'arriver sur le green lui-même.

L'eau descend toujours : si le terrain penche d'un côté à 100 mètres du green, le green penchera probablement dans le même sens, même si l'illusion d'optique une fois sur place vous fait penser le contraire.

Une fois sur le green, placez-vous entre la balle et le trou, le plus près possible du sol, pour évaluer la pente.

Le sens de pousse de l'herbe peut aussi influencer votre balle : un putt joué contre le grain demandera un peu plus de puissance, un putt joué avec le grain un peu moins.

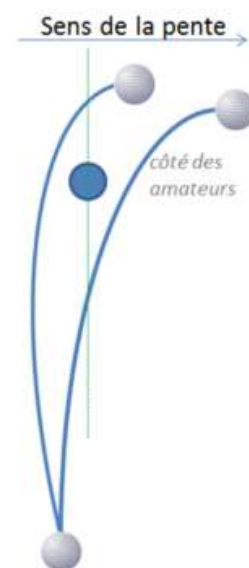
Un grain « latéral » aura aussi tendance à dévier la balle.

Le côté des amateurs

Sur un putt en dévers, il y a deux façons de manquer le trou : passer en dessous ou passer au-dessus.

Le côté en dessous s'appelle « le côté des amateurs ». Les bons putteurs savent qu'il vaut toujours mieux rater par le haut que par le bas, pour deux raisons.

- D'abord, la gravité peut aider une balle qui passe au-dessus à tomber dans le trou, alors qu'elle éloignera une balle qui passe en dessous.
- Ensuite, si vous ratez par le haut, votre putt de retour sera plus court que si vous ratez par le bas.



Concrètement : sur un putt en dévers, visez toujours la partie haute du trou plutôt que le centre ou la partie basse.

Choisir un viseur

Une fois que vous savez par où vous voulez faire entrer la balle, il vous reste à déterminer le chemin qu'elle va suivre pour y arriver, et trouver un point intermédiaire (un viseur) qui résume ce chemin à un putt de 30 centimètres, qu'il en fasse en réalité 3 ou 10.

Pour le trouver : placez-vous derrière votre balle, laissez pendre votre putter pour qu'il s'aligne entre le centre de votre balle et le point que vous visez, puis repérez sur l'herbe, le long de ce fil imaginaire, un détail à 15-30 cm maximum de la balle : un brin d'herbe différent, une trace, n'importe quel repère visuel.

C'est ce point que vous allez viser, pas le trou.

Cette méthode a un double avantage : elle simplifie chaque putt, même long, à un putt très court bien plus facile à gérer mentalement, et elle place votre point de visée dans votre champ de vision, contrairement au trou qui n'y est pas forcément.

Le trou est le but, pas le viseur

Une fois ce point choisi, il faut accepter de ne plus viser le trou pendant l'exécution du putt. C'est plus difficile que ça en a l'air : votre cerveau va vouloir corriger, recentrer, compenser. Si vous cédez à cette tentation, vous annulez tout le travail de lecture que vous venez de faire.

Les greens à plateaux

Certains greens présentent une rupture nette : un plateau supérieur et un plateau inférieur, avec une pente marquée entre les deux. C'est l'un des cas les plus difficiles à jouer, parce que votre balle ne suit pas une trajectoire progressive : elle peut longer le bord du plateau presque sans dévier, puis, au moment où elle bascule, tourner brutalement vers le trou.

Sur ce type de green, votre point intermédiaire ne doit pas chercher à relier directement votre balle au trou. Il doit relier votre balle au point de rupture, c'est-à-dire à l'endroit précis où le green change de niveau.

Tout se joue à cet endroit : c'est lui qui devient, en quelque sorte, votre trou provisoire.

Deux situations bien distinctes à anticiper :

Si vous devez descendre un plateau, votre balle va accélérer fortement une fois la rupture passée. Il faut souvent qu'elle arrive presque sans vitesse au point de rupture pour ne pas finir bien au-delà du trou.

Si vous devez monter un plateau, c'est l'inverse : il faut prévoir beaucoup plus d'énergie que d'habitude. Dans ce cas précis, votre objectif numéro un est que la balle atteigne le plateau supérieur, même si elle dépasse ensuite largement le trou.

Une balle qui retombe sur le plateau inférieur vous oblige à rejouer un putt tout aussi compliqué.

Ce type de putt demande de la lucidité plus que de la précision : acceptez qu'il s'agisse d'abord de gérer le point de rupture, et seulement ensuite de viser le trou.

Deux exercices pour travailler chez vous

L'exercice de la pièce

Cet exercice permet de matérialiser physiquement la notion de chemin de putt, et de vous entraîner à viser un point intermédiaire plutôt que le trou. Il est aussi très bon pour la focalisation et la confiance.

Chez vous :

Sur un bout de moquette dans un endroit plat, placez une pièce devant votre balle à moins de 30 cm.

Tapez votre putt à différentes puissances.

Votre balle doit passer systématiquement sur la pièce.

Sur un putting green :

Placez la pièce à 30 cm aussi et pour qu'elle soit bien sur le chemin du putt.

Puttez avec la puissance nécessaire pour atteindre le trou.

L'exercice est réussi si votre balle passe sur la pièce.

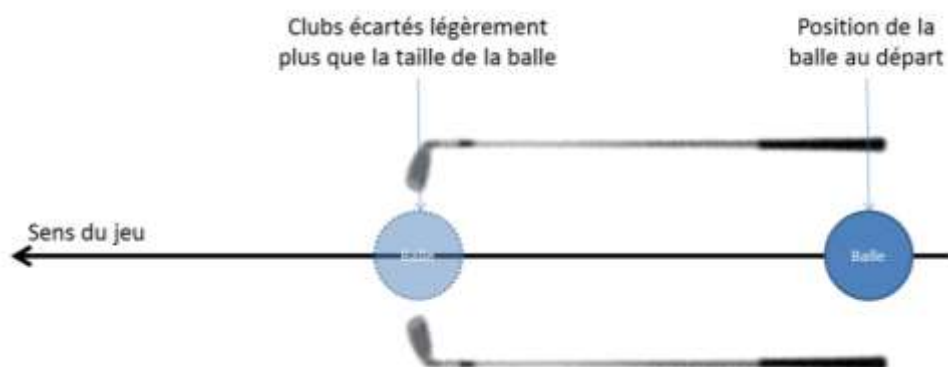
Le résultat (dans le trou pas dans le trou, près ou loin) n'a aucune importance : la balle a été déviée par la pièce.

L'exercice des deux clubs

C'est un de mes exercices préférés et vous pouvez aussi le faire chez vous.

Cet exercice se concentre uniquement sur le retour de la face à l'impact, sans se préoccuper de la pente ni de la distance.

Posez deux clubs (par exemple un fer 8 et un fer 9) parallèles entre eux, les têtes des clubs face à face.



Laissez un espace équivalent à environ deux fois la largeur d'une balle entre les 2 faces des clubs.

Placez votre balle entre les deux grips et puttez en gardant votre face square.

Si votre face revient bien square, vous ne toucherez aucun des deux clubs.

Si vous touchez l'un des deux, vous savez immédiatement de quel côté votre face a dévié.

Cet exercice permet un feedback immédiat à chaque putt : vous savez immédiatement si le coup était techniquement correct.

On a travaillé la distance, on a vu comment tenir la direction maintenant, on va solidifier l'ensemble avec de la détermination.

Chapitre 5 : Détermination

Au putting encore plus que dans les autres compartiments du jeu, le mental compte encore plus que la technique.

Ce n'est pas une façon de minimiser tout ce que vous venez de lire sur la distance et la direction. Sans un geste fiable, vous n'aurez jamais une vraie confiance en votre putting. Mais c'est la détermination qui transforme un coup bien préparé en coup réussi.

Sans confiance, vous allez modifier votre geste, consciemment ou non. Vous allez freiner à la descente par peur de trop taper, ou accélérer brusquement pour casser une hésitation.

Dans les deux cas, vous abandonnez tout ce que les chapitres précédents viennent de construire.

Et il y a une bonne nouvelle dans ce constat : si vous ne pouvez pas avoir, dès aujourd'hui, le geste d'un professionnel, rien ne vous empêche d'avoir son attitude.

Pourquoi votre cerveau a besoin d'émotions positives

La zone du cerveau qui produit et mémorise les mouvements est voisine de celle qui gère les émotions.

C'est pour ça qu'un geste s'apprend mieux avec des sensations qu'avec de la logique pure.

Essayez de contrôler consciemment chaque muscle nécessaire pour sourire : c'est à peu près impossible. Mais pensez à un souvenir heureux, et le sourire vient seul.

C'est cette même mécanique que nous allons utiliser pour votre putting.

Tous les exercices de ce livre ont été pensés pour être réussis facilement, justement pour produire ce sentiment positif.

C'est lui qui construit la confiance, et la confiance qui permet de reproduire le bon geste sous pression.

Le problème, c'est que le jeu réel ne vous offre pas cette même générosité.

Passé 1,80 mètre, vous allez rater plus d'un putt sur deux.

Vous ne pouvez donc pas compter uniquement sur le résultat du putt pour nourrir votre confiance : il faut apprendre à créer ces sensations positives vous-même, même quand la balle ne rentre pas.

Félicitez-vous, vraiment

Quand vous rentrez un putt qui comptait, même un putt court, accordez-vous une vraie récompense mentale. Un poing serré, un "oui" silencieux, peu importe la forme : ce qui compte est de marquer le moment.

Mais l'essentiel se joue ailleurs. Si vous jouez un putt de 5 mètres qui termine à 2 cm du trou, c'est un excellent putt, même s'il ne rentre pas. Dites-vous "joli putt", concentrez-vous sur le suivant, et surtout : ne vous attardez pas sur le fait qu'il aurait pu rentrer.

Vous ne pouvez plus rien y changer, et y penser ne fait que nourrir la frustration et ancrerait ce putt réussi avec des sentiments négatifs que votre cerveau évitera ensuite.

En râlant sur un long putt qui flirte avec le trou, vous expliquez à votre cerveau qu'il ne faut pas recommencer ça... autrement dit, vous lui demandez pratiquement de faire plus de 3 putts.

C'est ce qui distingue un joueur qui progresse d'un joueur qui stagne : le premier sait reconnaître un bon putt, le second ne juge que le résultat final.

Et pour les putts ratés ?

Il vous arrivera toujours de rater un putt que vous pensiez avoir bien préparés.

Même les meilleurs joueurs du monde en ratent.

Dans ce cas, dédramatisez avec humour plutôt que de vous énerver. Une petite phrase, n'importe laquelle, qui vous fait sourire plutôt que rager. Puis, immédiatement après, imaginez le putt idéal : visualisez la balle suivre la bonne trajectoire et tomber dans le trou.

Votre cerveau ne distingue pas parfaitement le réel de l'imaginaire. Si vous arrivez à vous représenter ce putt réussi avec suffisamment de précision, une partie de votre cerveau l'enregistre comme une vraie réussite. Le plus

important, après un putt raté, c'est de faire disparaître ce souvenir le plus vite possible pour vous concentrer pleinement sur le suivant.

Trichez avec votre cerveau

Certaines techniques mentales, simples en apparence, ont un effet mesurable sur votre taux de réussite.

Un trou plus gros.

Une étude a montré que les golfeurs qui imaginaient le trou deux fois plus grand augmentaient leur taux de réussite d'environ 10%.

À l'inverse, imaginer un trou plus petit fait baisser ce taux.

Avant de putter, regardez le trou et imaginez-le grandir, puis gardez cette image en revenant sur votre balle.

Imaginez le chemin.

Avant de jouer, visualisez votre balle rouler le long du chemin que vous avez choisi, dévier avec la pente, ralentir ou accélérer, puis entrer par le point que vous avez identifié au chapitre 4.

Plus cette image mentale est précise, plus votre geste s'adapte naturellement à ce que vous avez imaginé.

Garder le trou en tête.

Des études montrent aussi qu'on rentre davantage de putts en gardant le trou dans son esprit pendant tout le geste, plutôt qu'en se relevant trop tôt pour voir le résultat.

Combinez cette image avec celle du trou agrandi pour un effet renforcé.

La routine complète

Une bonne routine de putting combine quatre phases, dans cet ordre.

1) La stratégie, d'abord

C'est le moment où vous lisez le green, déterminez la pente, le point d'arrêt et le chemin de putt, en vous déplaçant autour de la balle pour récolter ces informations.

2) La tactique, ensuite

Vous êtes positionné derrière ou à côté de la balle, vous faites un geste d'essai en imaginant le putt réussi, et vous fixez mentalement le point intermédiaire que vous allez viser.

3) L'action

Vous vous mettez à l'adresse, vous regardez la balle, le trou, la balle, et vous puttez seulement si vous êtes pleinement en accord avec votre décision.

4) Le débriefing, enfin

Vous observez le résultat sans vous attarder, vous vous félicitez si le putt était bon (qu'il rentre ou non), et si quelque chose s'est mal passé, vous identifiez calmement où (lecture, dosage, ou exécution) pour ajuster le putt suivant.

N'ignorez jamais le petit signal d'alarme

Vous avez sans doute déjà ressenti ça : au moment de jouer, une hésitation diffuse, l'impression de ne pas être à 100% en accord avec votre choix.

C'est votre instinct qui s'exprime, même s'il ne parle pas le même langage que votre raisonnement conscient.

Ne jouez jamais un putt dans cet état.

Revenez en phase stratégie, reprenez votre lecture depuis le début.

Peut-être que vous ne changerez rien à votre choix final, mais vous aurez au moins comblé la zone d'ombre qui causait cette hésitation.

Le cas particulier des putts courts

Les putts de moins d'un mètre méritent un traitement à part, parce qu'ils sont statistiquement simples mais psychologiquement traîtres.

Vous devez les rentrer. C'est leur seule règle.

Et c'est justement cette obligation qui les rend dangereux : la pression d'un putt "qu'on ne peut pas rater" (*clutch putt*) pousse souvent à un geste crispé, plus court ou plus brusque que d'habitude.

La meilleure façon de désamorcer cette pression est de transformer ces putts courts en jeu d'entraînement plutôt qu'en épreuve.

Exercice pour jouer plus déterminé

Partie 1 :

Placez une balle près du trou, 20, 15 ou même 10 cm. Ce qui compte n'est pas la distance, c'est que vous n'ayez aucun doute sur le fait de la rentrer.

J'insiste : AUCUN doute.

Jouez la balle et rentrez-la.

Essayez de revivre la sensation : vous étiez certain de ne pas rater, vous avez joué cette balle sans réfléchir, sans regarder la pente, le grain etc.

Partie 2 :

Placez une première balle au même endroit, puis une autre à environ 20 cm de plus (une longueur de grip normal), puis une autre etc. jusqu'à 6 balles.

Puis jouez chaque balle avec la même sensation d'absence de doute.

Ne changez pas la routine, jouez de la même façon la 2^e, la 3^e etc. que vous avez joué la première.

L'exercice est terminé quand vous avez rentré les 6 balles à la suite.

A chaque fois que vous avez rentré une balle (même la première), célébrez votre réussite avec un petit mot d'encouragement (« Oui ! ») ou un geste (serrez le poing).

Parfois, vous n'y arriverez pas. Ce n'est pas grave : rapprochez les balles les unes des autres.

L'objectif n'est pas de performer, c'est de réussir et d'ancrer la réussite.

C'est mon premier exercice d'échauffement avant un parcours (on en reparle en annexes).

Chapitre 6 : Votre plan en 20 minutes par jour

Il y a une bonne nouvelle qu'on n'a pas encore évoquée dans ce livre : le putting est le seul compartiment du golf que vous pouvez progresser sans presque jamais mettre les pieds au practice.

Pas de balle qui part dans le mauvais sens chez les voisins, pas de filet, pas de trajet de 30 minutes pour taper quelques seaux.

Un putter, une balle, un bout de moquette ou un tapis de putting suffisent.

C'est une opportunité que la plupart des golfeurs loisir laissent filer, simplement parce qu'ils n'ont jamais structuré leur pratique.

Ils tapent quelques putts avant de partir, sans plan, sans progression, et s'étonnent ensuite de ne jamais vraiment progresser.

20 heures, pas 10 000

En 2013, Josh Kaufman publiait *The First 20 Hours*, un livre dont la thèse a changé ma façon de voir l'apprentissage : il ne faut pas 10 000 heures pour progresser dans une discipline, mais seulement 20 heures de pratique réellement ciblée pour passer d'un niveau débutant à un niveau correct, là où l'on comprend ce qu'on fait et où l'on progresse de façon visible.

Kaufman a identifié quatre conditions pour que ces 20 heures produisent un vrai résultat :

1. Déconstruire la compétence en éléments distincts, plutôt que de la travailler comme un tout.
2. Pouvoir s'auto-évaluer à chaque répétition, sans dépendre d'un regard extérieur.
3. Supprimer les barrières logistiques à l'entraînement.
4. Pratiquer en pleine conscience plutôt qu'en pilote automatique.

Le putting remplit ces quatre conditions presque naturellement, mieux que n'importe quel autre compartiment du golf.

Vous l'avez déjà vu dans ce livre : chaque exercice donne un retour immédiat (la pièce touchée ou pas, la balle qui touche les deux clubs ou

non), chaque geste se déconstruit en distance, direction et mental, et surtout, tout se travaille à la maison.

Ramenées à des sessions de 20 minutes, ces 20 heures représentent 60 séances. À raison de 5 séances par semaine, cela représente environ 12 semaines, soit 3 mois pour transformer durablement votre putting, sans jamais sortir de chez vous.

Le plan d'action

La répétition battra toujours toutes les autres méthodes. Touchez 50 balles par jour avec votre putter, même sur 15 cm, et vous apprendrez à le ressentir comme s'il faisait partie de votre corps.

Voici les 4 ateliers que vous pouvez faire chaque jour. 5 minutes chacun.

Travaillez votre balancier

Répétez le geste le plus possible sans vous préoccuper de ce que fait la balle.

Puttez à la pièce

Faites cet exercice pour apprendre à ne jouer que des putts de 30 cm, même s'ils font 15 mètres.

Puttez entre les clubs

Cet exercice permet d'alterner avec la pièce et est plus exigeant.

Travaillez le dosage

Variez les amplitudes :

- Face à l'intérieur du pied arrière
- Face à l'extérieur du pied arrière
- Main au genou arrière
- Variez l'écartement des pieds

Puttez vers une cible large qui arrête la balle. J'ai longtemps putté vers une « frite de piscine » sur de la moquette.

Passez-y 20 minutes par jour. Tous les jours. Pendant les 2 prochains mois. Vous allez avoir joué des milliers de putts.

Votre seul indicateur

Pendant cette période, ne vous fiez pas à votre ressenti.

Comptez vos putts sur chaque parcours joué, comme je l'ai fait à l'époque où j'étais à 39. C'est le seul chiffre qui ne ment pas.

Conclusion

Distance, Direction, Détermination.

Ces trois mots résument tout ce que vous venez de lire, mais aucun des trois ne fonctionne seul.

Un geste parfaitement dosé sans la bonne direction reste un putt manqué. Une lecture de green impeccable sans la confiance pour l'exécuter reste un putt manqué.

Et la meilleure détermination du monde ne remplacera jamais un balancier mal construit.

C'est leur combinaison qui fait un putt réussi et c'est exactement pour ça que ce livre les a traités dans cet ordre : un geste de base solide, puis une distance maîtrisée, puis une direction choisie, puis l'état d'esprit qui permet de tout exécuter sans trembler.

Le putting reste, de tous les compartiments du golf, celui où la marge de progression est la plus grande pour le moins d'effort. Vous ne deviendrez jamais plus souple à 50 ans qu'à 20, vous ne retrouverez peut-être jamais la vitesse de balle de vos 25 ans.

Mais rien, absolument rien, ne vous empêche de putter aussi bien que n'importe quel joueur du circuit.

Le geste est le même pour tout le monde.

Seule la régularité avec laquelle on le travaille fait la différence.

Je vous l'ai dit en introduction : je faisais 39 putts par parcours, avec des pointes à 43.

Aujourd'hui, j'oscille autour de 32. Pas 28, pas 25. 32. Je ne suis toujours pas un putteur exceptionnel, et je rate encore des putts que je pensais avoir bien préparés.

Mais ces 6 ou 7 coups gagnés, parcours après parcours, n'ont rien changé à mon swing, à mon matériel, ni à mon driver.

Ils sont venus d'une chose simple : appliquer une méthode, avec régularité, sur un compartiment du jeu que j'avais longtemps négligé parce qu'il me

semblait trop accessoire pour mériter du vrai travail et pour lequel je n'étais pas, mais alors pas du tout, doué naturellement.

C'est exactement ce que je vous propose maintenant. Pas de révolution. Pas de promesse de putting parfait en une semaine.

Juste 20 minutes par jour, même chez vous, quatre ateliers simples, et un seul chiffre à suivre : le nombre de putts que vous jouez, parcours après parcours.

Comptez-les sur vos trois prochaines sorties. Notez le résultat. Puis commencez le plan du chapitre 6.

Dans trois mois, recomptez.

À bientôt sur idee-golf.fr.

Jérôme Deramaix

ANNEXES

Echauffement Express

S'échauffer est important pour le grand jeu afin d'être à 100% dès le départ du 1 mais aussi pour ne pas se blesser.

Mais c'est important aussi au putting car les conditions de jeu et notre forme physique varie d'un jour à l'autre.

On doit avant tout se « dérouiller », se tester, tester le terrain... et se mettre en conditions.

En plus, le putting est un geste simple, peu contraignant, qui est un excellent début d'échauffement.

Sur 30 minutes de préparation avant le parcours, et sauf si le putting green est horriblement mal placé, je commence toujours par 8/10 minutes de putting.

Atelier 1 :

Je commence par des putts « Aucun doute ».

1 balle à 20/25 cm du trou (à une distance où je suis certain à 100% de rentrer la balle – un *tap-in*), puis 5 autres balles à 20/25 cm derrière.

Toutes sur le même chemin de putt avec juste un léger décalage pour ne pas être gêné.

Je joue les 6 à la suite comme j'ai joué le *tap-in* : sans réfléchir, sans lire les pentes, sans hésiter.

Une fois que j'ai rentré les 6 à la suite, je passe à l'atelier suivant.

Si vous n'y parvenez pas : pas d'inquiétude. Raccourcissez les distances. Même avec 15 cm entre chaque balle, le dernier putt fait presque 1 mètre. C'est un très beau putt en *tap-in*.

100% confiance.

Atelier 2 :

Je continue avec des putts vers une cible large.

L'objectif est de prendre la mesure de la roule des greens.

Je mets mon driver en travers du green dans une zone assez plate et je commence avec 5/6 balles à 5 bons pas.

Je règle la distance.

Puis, je vais mettre les balles à environ 1 pas les unes des autres en commençant à 4 pas du driver.

Je les fais dans le désordre : un moyen, un long, un court, un moyen etc.

L'objectif est de voir si j'ai bien intégré la roule et, si besoin d'avoir modifié mon grip pour m'adapter aux conditions de jeu comme on l'a vu au chapitre 3.

3 séries maximum.

Distance : OK

Atelier 3 :

Je vais chercher à voir comment le green prend les pentes.

Pour ça, je cherche un endroit avec un dévers droite ou gauche.

Je joue 8/10 balles pour sentir les réaction du green.

Direction : réglée