



Objectif : index 18

7 conseils pour jouer moins de 18 rapidement

Conseil n°1 : Ayez une stratégie

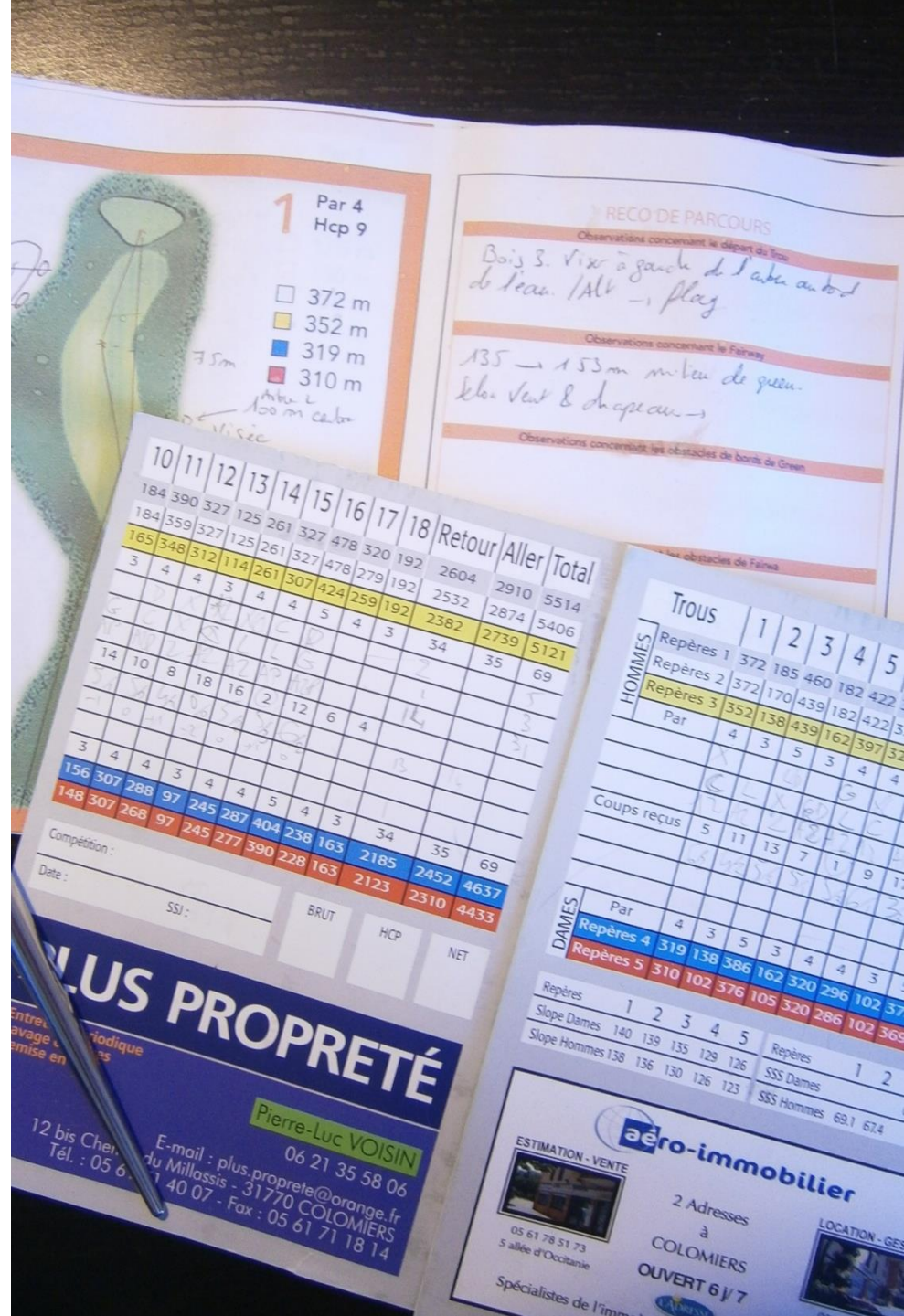
La plupart des joueurs amateurs
poussent la balle vers le trou.

Or, pour gagner des points, vous devez
savoir **où vous allez et comment y
aller.**

Même si vous jouez depuis longtemps
sur le même golf, **préparez votre
parcours** avec Google Maps, par
exemple.

Vous pourrez **prévoir différentes
stratégies** en fonction du temps et du
vent !

[Lire l'article](#)



Conseil n°2 : Ayez une routine

Notre cerveau associe événements ou émotions (**stimulus**) à des **réponses conditionnées**.

En créant et en respectant une routine, vous **créez le stimulus nécessaire à la reproduction automatique d'un swing de golf**.

Une bonne routine se travaille aussi **sur le practice** : chaque coup doit avoir un objectif, même lors de l'entraînement

[Lire l'article](#)



Conseil n°3 : Drivez précis

Pour jouer 90, **vous n'avez pas besoin de longueur, vous avez besoin de précision.**

La longueur sera nécessaire quand vous voudrez jouer 80.

Essayez avant de tout de **prendre des fairways** au drive et de prendre les greens sur les par 3.

Un drive de **150m sur le fairway** c'est bien **plus performant** qu'un autre de **220m dans le rough** !



Conseil n°4 :

La zone où tout se joue

Si le golf ne se joue pas au drive, c'est qu'il se joue autour du green.

La « zone où tout se joue » se situe **entre 90 et 135 mètres du green** selon votre index.

A cette distance, **vous devez prendre le green.**

Vous devez donc **maîtriser les longueurs de vos fers**, quasiment au mètre près !

[Lire l'article](#)



Conseil n°5 : Sortez des bunkers

Coûte que coûte, vous devez sortir des bunkers.

Même d'un mètre, mais vous devez en sortir.

Pour bien sortir des bunkers, l'élément le plus important est **bien ancrer ses pieds dans le sable.**

Avant de taper, **tournez vos pieds pour qu'ils s'enfoncent.**

Vous serez ainsi plus bas que la balle et **vous passerez naturellement en dessous** sans forcer le geste

[Voir la technique en vidéo](#)



Conseil n°6 : Travaillez les bords de green

Tant que vous pouvez utiliser votre putter, utilisez-le : un putt moyen en bord de green vaut mieux qu'un chip et un chip vaut mieux qu'une approche levée.

Apprenez-bien la **technique des approches roulées pour éviter les « top »** qui vont vous coûter des points.

Varié les clubs en fonction du trou : un chip au fer 7 produira une balle qui roule et un chip au Pitching Wedge lèvera plus et freinera plus vite.



Conseil n°7 :

Puttez comme un pro

43% des coups joués par les amateurs sont des putts.

Vous utilisez votre putter 2 fois plus que n'importe quel autre club.

Chaque putt économisé, c'est un point en moins et rien ne vous empêche de descendre à 32 putts par parcours !

Apprenez-à maîtriser les distances et les pentes.



Conseil bonus : Echauffez-vous !

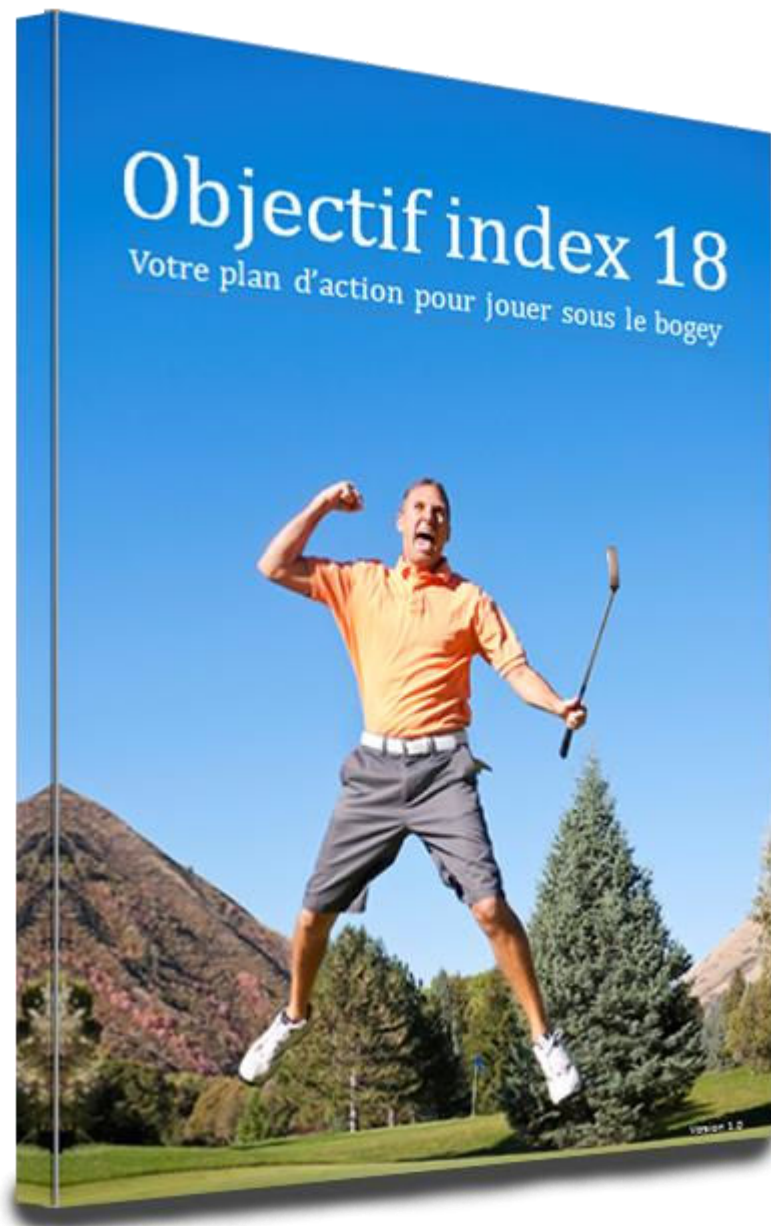
Si vous devez jouer moins de 18, en admettant que vous fassiez 36 putts, cela veut dire que **vous jouerez 54 coups de champ.**

S'il vous faut 20 coups pour être performant, **vous le serez uniquement à partir du trou 7 !**

Faites donc ces 20 coups au practice, **vous serez performant dès le 1 !**

Et n'oubliez pas le putting : ce serait dommage de rater les 2 premiers trous car vous n'aurez pas pris la mesure du roulement des greens !





Pour aller plus loin :

Découvrez maintenant

>> [Objectif Index 18](#) <<

[Votre Plan d'Actions pour Jouer sous le bogey](#)

Vous verrez qu'il ne faut que **4 conditions pour jouer moins de 18 :**

- 1- **Driver à 180 m** (150 pour une dame)
- 2- **Atteindre 135m** avec un fer ou un hybride (110 pour une dame)
- 3- Arriver à **atteindre un green à 80m** (60 pour une dame)
- 4- Faire **moins de 2 putts/trou.**

Vous en êtes capable ? Alors vous pouvez jouer moins de 18 **dès votre prochain parcours.**

>> [Objectif Index 18](#) <<

[Votre Plan d'Actions pour Jouer sous le bogey](#)



Merci d'avoir lu ce guide

J'espère qu'il vous sera utile.

Il est édité sous licence creative commons :



Je vous encourage donc à l'utiliser, le modifier ou le diffuser ce guide si vous l'avez trouvé utile.

Vous devez juste en indiquer la paternité (<http://www.idee-golf.fr>) et le distribuer sous les mêmes terme de licence.

Les photos issues de flickr ou wikimedia sont distribuées sous licence creative commons et ne peuvent être utilisées sans indiquer leur paternité.

Crédits photos :

Couverture : © Mikael Damkier - Fotolia.com

Dans l'ordre : Flickr.com / Idée Golf – shareski – Mauro Moroni – billypoonphotos – Fcb981 – mhofstrand – Keith Allison – tbeyer – tienvijftien

A bientôt sur <http://www.idee-golf.fr>