

Jouez Votre  
Meilleur Golf Maintenant !



## Table des matières

Introduction .....	3
Pourquoi est-ce si difficile de jouer moins de 18 ? .....	3
Fixez-vous le bon objectif .....	3
La bonne stratégie dès le départ.....	4
La stratégie du Tiger Woods en herbe.....	4
Une stratégie orientée « Objectif » .....	4
Pourquoi ça marche ? .....	4
En résumé .....	4
Les fers intermédiaires.....	6
Pourquoi cette zone est-elle si importante ? .....	6
Deux erreurs à éviter .....	6
Jouer le drapeau.....	6
Retenir ou forcer ses coups.....	6
En résumé .....	7
Les obstacles .....	8
Aborder un obstacle d'eau .....	8
Trop vous focaliser sur l'obstacle d'eau .....	8
Trop assurer le coup .....	8
Maîtriser le backspin.....	8
En résumé .....	9
Bunkers et Chipping .....	10
Les bunkers de défense .....	10
Les approches roulées .....	10
En résumé.....	11

**Crédit photo couverture :**  [Certains droits réservés](#) par New Brunswick Tourism

Ce livre électronique est un bonus gratuit qui ne peut être vendu. Il est distribué gratuitement sous licence creative commons :



« Jouez Votre Meilleur Golf Maintenant ! » de [Idée Golf](#) est mis à disposition selon les termes de la [licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 International](#).

Vous pouvez donc le distribuer gratuitement à qui vous souhaitez tant que vous n'en modifiez pas le contenu et que vous en attribuez la paternité à [Idée Golf](#)

## **Introduction**

Ce guide s'adresse avant tout aux joueurs d'index 25 et plus.

Quand on cherche à mieux jouer au golf, on se concentre surtout sur comment exécuter un swing parfait, mais l'important reste : comment scorer ?

L'objectif de ces articles est de vous expliquer une méthode, une stratégie, pour être classé en-dessous de 18 à la fin d'une saison complète.

Il s'agit donc plus de coaching que de technique : sur un parcours de golf comme ailleurs, le bon objectif amène la bonne stratégie.

## **Pourquoi est-ce si difficile de jouer moins de 18 ?**

Pour beaucoup de débutants, arriver à jouer moins de 18 semble un objectif surréaliste lors de leur première saison.

Idem pour un golfeur qui stagne autour d'un index de 30.

Pourtant, comme le disait mon second pro, pour jouer 18, il suffit de faire bogey sur chaque trou.

## **Fixez-vous le bon objectif**

Restons modeste et lucide : vous n'êtes pas Tiger Woods !

En tant qu'amateur, votre objectif quand vous attaquez un trou n'est pas de faire un birdie ! Ni de faire le par, d'ailleurs.

Quand vous avez un index de 25 et plus, votre objectif à chaque trou est de jouer le bogey.

Que cela change-t-il ? Tout !

## La bonne stratégie dès le départ

### La stratégie du Tiger Woods en herbe

Imaginons la situation : Trou numéro 4. Par 5. Départ des jaunes. 456 mètres, milieu de green.

Si vous jouez le par, vous devez l'atteindre en 3 coups.

Vous devez faire une moyenne de 152 mètres par coup et votre dernier coup doit arriver sur le green, ou pas loin, pour vous permettre de finir le trou en 2 putts.

Pas facile d'avoir cette précision à 150 mètres !

Pour « assurer », vous allez sortir votre driver pour tenter de faire 180/200 mètres au premier coup, puis un bois 3 ou 5 pour faire 150/170 mètres et il vous restera un fer 7 pour les 120 derniers mètres en espérant que vous soyez allé bien droit.

En réalité, vous compterez bien souvent un top, une gratte, un hors-limite, du slice ou du hool ou un bunker dans votre trou !

Vous voulez jouer le par et vous finissez avec un double bogey.

### Une stratégie orientée « Objectif »

Même parcours, même trou.

Si vous attaquez en bogey (donc le green en 4), chaque coup doit faire 114 mètres.

Vous pourriez ranger tous vos clubs et ne garder que votre fer 7.

Par sécurité, vous prenez votre bois 3 parce que vous le jouez bien en faisant un 3/4 de swing. 160 mètres. Puis votre fer 7 en 3/4 de swing aussi (100 mètres) deux fois de suite. 360 mètres. Il vous reste donc un coup de 76 mètres pour atteindre le green.

### Pourquoi ça marche ?

En exécutant un 3/4 de swing, vous évitez le slice et le hook (ou du moins, vous en minimisez les effets). Plus de chance de finir sur le fairway et pas dans le bunker.

Vous n'avez qu'à pousser la balle sans forcer.

Et 456 mètres, c'est déjà une bonne moyenne pour un départ des boules jaunes ! Certains par 5 font 400 mètres du départ des jaunes !

Bien sûr cela peut aller jusqu'à 500 mètres.

Mais même à ces longueurs, un fer 5 remplacera votre fer 7 pour des coups de 120 mètres pour faire 400 mètres et vous laisser, certes, un coup de 100 mètres pour vous poser sur le green.

### En résumé

Changez d'objectif au départ du trou : visez le bogey, vous ferez des pars !

Entraînez-vous à jouer des coups sans chercher la longueur, en 3/4 de swing. 3 petits swings vous amèneront toujours plus loin que 2 grands !

Et ne vous en faites pas si vous scorez un double bogey. Cette méthode vous donnera des occasions de par qui les compenseront.

Comme amateur, pour scorer quand vous jouez au golf, vous devez comprendre que jusqu'à 70 mètres du green, vous ne gagnerez jamais de points : avant 70 mètres, on perd des points, c'est en dessous de 70 mètres qu'on construit son score.

Si votre petit jeu (wedges de moins de 70 mètres, chips ou approches roulées, putting) est au point, vous trouverez des occasions de par.

## Les fers intermédiaires

Dans cette partie, nous parlerons des wedges de 70 mètres à moins de 3 mètres du green , « la zone où tout se joue ».

### Pourquoi cette zone est-elle si importante ?

A moins de 70 mètres du drapeau, plus d'excuse : vous devez finir sur le green au prochain coup.

Et puisque vous avez décidé de jouer en bogey, sur un par 5, vous jouez votre 4<sup>ème</sup> coup : Il vous en reste trois pour terminer en bogey.

Mais si vous jouez bien ce coup, vous pourriez vous donner une occasion de par.

C'est pour cela que la zone des 70 mètres est celle « où tout se joue » :

Soit vous faites un coup superbe qui vous amène à moins de 2 mètres du drapeau et vous pouvez scorer un par.

Soit vous faites un coup normal qui termine sur le green et vous êtes en bonne position pour atteindre l'objectif du bogey

Soit vous vous ratez et vous jouez le double bogey, voire pire

## Deux erreurs à éviter

### Jouer le drapeau

Le milieu du green est votre ami.

Beaucoup de débutants tentent d'attaquer le drapeau. Or, le drapeau est souvent placé en bordure de green, c'est-à-dire près d'un bunker, juste derrière l'obstacle d'eau ou près du rough de fond de green.

Si vous êtes un poil trop court, trop à droite ou à gauche ou trop long, selon le cas, vous allez finir dans une zone qui va vous compliquer la tâche.

Le milieu du green est donc l'endroit le plus sûr à viser, même si cela vous laisse un long putt, c'est toujours plus simple qu'une sortie de bunker.

### Retenir ou forcer ses coups

Quand vous jouez au golf ou à n'importe quel sport, la meilleure façon de rater est de retenir vos coups. Les forcer aussi !

Si vous prenez un trop grand fer et que vous ne faites pas votre swing complet, vous allez souvent mal tourner ce qui occasionnera une gratte.

Si vous prenez trop petit, vous prenez le risque d'être trop court ou de mettre un coup d'épaule pour assurer la longueur.

A moins de 70 mètres du green, vous devez attaquer, mais garder le contrôle. Entre le fer 5 joué en demi-coup et le sand wedge il faut savoir quoi jouer.

Là, il n'y a pas de secret : du travail, du travail et du travail. Direction : le practice.

Ce qui compte est de bien connaître votre swing. Vous allez devoir jouer un 3/4 de coup à la montée avec une sortie au 3/4 aussi.



A ce stade, [un télémètre laser de golf](#) qui permet de mesurer la distance jusqu'au drapeau pourrait être un plus indéniable !

### **En résumé**

Cette zone n'est pas celle qui va vous faire gagner des points, mais, contrairement au grand jeu elle peut vous en faire perdre beaucoup.

Ici plus que sur le reste du trou, il faut rechercher l'équilibre : attaquer le green tout en contrôlant votre swing. C'est en jouant comme cela que votre balle va pitcher le green.

## Les obstacles

C'est aussi dans cette zone que vous serez confrontés aux **obstacles d'eau** et aux **bunkers**.

Comment aborder les obstacles ? Le mieux, c'est de ne pas y penser : **attaquer le centre du green**.

### Aborder un obstacle d'eau

Il y a 2 types d'erreur à ne pas commettre : **trop vous focaliser sur l'obstacle ou trop assurer le coup**.

#### Trop vous focaliser sur l'obstacle d'eau

**La meilleure façon d'aborder un obstacle d'eau est de l'ignorer.**

Pour vous en convaincre, essayer de marcher droit en regardant sur votre gauche. Vous allez dévier à gauche. **Votre corps va naturellement là où vous regardez, c'est la même chose pour le swing de golf**.

**La plupart des gens qui débutent perdent leurs moyens devant un obstacle d'eau** ou lorsqu'il y a un bunker entre eux et le green.

En voulant à tout prix éviter l'obstacle, ils lui donnent une importance qu'il n'a pas. C'est la focalisation négative.

Alors pour éviter l'obstacle, concentrez-vous sur votre objectif : **visez simplement le centre du green**.

Ne changez pas votre grip, votre stance ou même votre club pour passer cet obstacle. Jouez votre coup.

### Trop assurer le coup

*Jouez simplement votre coup.*

Une autre erreur est de prendre « un club de plus » pour assurer le coup. Avec cette tactique, vous risquez de sous-jouer votre coup et de **ne pas traverser la balle** avec comme **résultat une gratte ou un top** et une balle dans l'obstacle.

Prenez le bon club et faites le bon swing. Et si vous hésitez entre 2 clubs, prenez le plus court et forcez-vous à jouer loin. Attaquez la balle !

Dans cette position aussi un [télémetre laser de golf qui permet de mesurer la distance jusqu'au drapeau](#) peut vous apporter une aide précieuse.

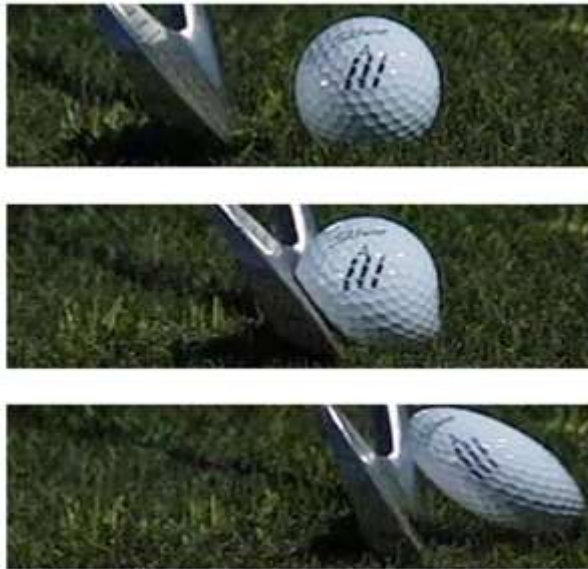
### Maîtriser le backspin

Que le drapeau soit entre l'obstacle et le centre du green, que l'obstacle soit derrière le green ou bien que vous souhaitiez simplement vous assurer que votre balle freinera : **mettez du backspin**.

3 éléments vont apporter du backspin à votre balle :



1. La balle elle-même  
Elle doit être en bon état, propre et avoir un noyau type « ballata » qui va lui conserver de l'inertie.
2. Le choix du club  
Plus le club est ouvert, plus il va donner du backspin.  
Un club ouvert va faire tourner la balle vers l'arrière. Regardez [cette vidéo qui montre comment chaque club frappe la balle](#) pour mieux comprendre.
3. Votre swing  
Plus votre swing va être agressif, plus vous allez comprimer la balle, plus vous lui donner de l'effet. Regardez bien cette photo d'une balle de golf frappée.



Et désolé, il n'y a pas de méthode miracle pour avoir le swing parfait pour obtenir et maîtriser le backspin : **vous devez travailler au practice !**

## En résumé

Pour progresser et mieux jouer au golf dans la zone des 70 mètres, vous devez aborder les obstacles comme s'ils n'existaient pas.

Vous devez :

1. Vous focaliser sur votre objectif : atteindre le centre du green
2. Faire le bon swing pour atteindre ce point sans forcer ou freiner
3. Attaquer la balle avec le club le plus ouvert possible pour qu'elle s'arrête au centre du green
4. Travailler votre swing au practice

## Bunkers et Chipping

Autant jusqu'ici, j'avais surtout abordé le côté coaching, autant **dans la zone de 3 à 4 mètres autour du green, la technique peut prendre le pas sur l'intention.**

En effet, vous pouvez avoir des coups très moyens et toujours jouer le bogey jusqu'au bord du green.

Mais si vous ne savez pas sortir du premier coup d'un bunker ou que vous ne savez pas jouer une approche roulée sans la gratter ou la toper, votre score va augmenter de façon dramatique.

### Les bunkers de défense

**Beaucoup de joueurs de golf débutants paniquent une fois tombés dans un bunker.** Pourtant sortir d'un bunker est très simple.

Ce qu'il faut savoir :

1. Mettez bien vos épaules parallèles à la pente
2. Enfoncez bien vos pieds dans le sable
3. Ouvrez bien la face de club
4. Ouvrez bien votre stance

Après, **votre objectif est de régler la longueur de votre balle par la quantité de sable que vous allez embarquer.** Ce n'est pas votre swing qui détermine la longueur, c'est la quantité de sable.

### Les approches roulées

**Quand vous jouez au golf, il arrive fréquemment que votre balle s'arrête à moins d'un ou 2 mètres du green.**

Ce coup est un coup important car il faut le considérer comme un putt.

Si vous êtes dans cette situation, vous devez viser le couple approche-putt pour terminer ce trou. Bref, **il vous reste 2 coups pour conclure.**

Beaucoup de débutants se demandent quel club choisir pour faire une approche roulée. En fait, c'est très simple.

- Si vous jouez un fer 7 votre balle passera environ 1/3 de son temps en l'air et 2/3 de son temps à rouler.
- Avec un fer 9, c'est 1/2 en l'air et 1/2 à rouler
- Avec un sand wedge, c'est 2/3 en l'air et 1/3 à rouler.

- Et si vous ne voulez pas vous prendre la tête : prenez toujours votre pitch wedge.

Pour choisir quel club utiliser, vous devez regarder le rapport distance d'herbe à franchir / distance à rouler sur le green.

Il ne vous reste plus qu'à viser le point de chute et à faire votre mouvement.

Petite astuce : repérez un défaut de l'herbe près de l'endroit que vous visez et ne vous concentrez que sur ce point.

## **En résumé**

C'est la fin de cet e-book, j'espère qu'il vous aura apporté quelques réponses concernant une **stratégie à adopter sur un parcours de golf et la façon de mieux jouer**.

Je ne parlerai pas du putting dans cette série car c'est un sujet plutôt technique à part pour en dire un mot :

**Si vous puttez trop court, vous ne rentrerez jamais votre balle. La seule chance que vous avez de finir avec un seul putt, c'est de dépasser le trou. « Never up, never in » disent les anglais : jamais au dessus, jamais dedans.**