

<http://www.youtube.com/watch?feature=endscreen&NR=1&v=UIn0jU6vpEs>

MAC ILROY, la valeur qui monte

http://www.youtube.com/watch?v=Aok_KCTtI9k&feature=endscreen&NR=1

TIGER WOODS, il gagne grâce surtout au petit jeu et c'est le meilleur sauveur de catastrophes avec Severiano Ballesteros.

<http://www.youtube.com/watch?v=W8N-N4FEoMY>

GREG NORMAN: 9 ans d'affilée comme numéro 1 mondial.

http://www.youtube.com/watch?v=ON_yNKtsq9I

LES CHOSES ESSENTIELLES CLASSEES PAR ORDRE D'IMPORTANCE POUR NOUS TOUS.

1. Tête bien immobile. La tête qui bouge réduit le rendement du coup **CONSIDERABLEMENT**. Alors que beaucoup d'entre nous pensent qu'un mouvement de tête contribue à taper plus loin. **Archi Faux**
2. swing nécessairement lent: pour garder un rendement élevé au swing. Un swing agité est un mauvais swing. Un swing lent donne une bien plus grande longueur. Le rythme est essentiel. C'est un peu comme le rythme d'une balançoire bien lancée.
3. Bien regarder le triangle des 2 bras. Le corps tourne pour permettre au triangle de rester impeccable (triangle **NON**-cassé) (très net avec Greg Norman)
4. Le back swing se fait sur le pied droit, autour de l'axe du bras droit, celui avec le **COUDE BIEN COLLE' AU CORPS**, tous le font !
5. Le back swing est comme un tire-bouchon qui se serre avec une double rotation des hanches et des épaules/pectoraux. **Tire-bouchonnons nous !**
6. Le downswing est un tire-bouchon qui continue de se serrer dans l'autre sens (grâce aux mouvements des genoux, regardez Ben Hogan comment il faut descendre). **ON NE DESSERRE PAS**
7. le swing est une composition de 2 rotations: hanche et épaules. La plupart d'entre nous ne rotons que des épaules. **BIEN NOTER QUE LE BACK SWING SE FAIT EN BLOC DU COTE GAUCHE. LE DOWNSWING SE FAIT EN BLOC COTE DROIT. EN BLOC, EN BLOC, EN BLOC** svp...répétez bien...en bloc, en bloc
8. le swing idéal est celui de**BEN HOGAN** (reconnu par tous les profs et champions). Bien noter que ses mains sont très douces, du coup lancent le club avec beaucoup de fluidité. Bien noter que la paume droite reste **TOUT LE TEMPS** en dessous de la paume gauche !

9. Je suis content de vous montrer le swing de Luke Donald, il mérite d'être n.1 car c'est un swing très lent, très simple et très dépouillé, mais à l'impact le triangle est impeccable et le follow through (traversée) très long vers l'avant.

CONCLUSION:

Ne bougez pas la tête, faites la double rotation synchronisée (surtout celle des hanches) avec le coude droit collé' au corps. Puis partez en lançant tout le BLOC droit ...tout le bloc droit...tout le bloc droit ensemble.

POUR BIEN COMPRENDRE LE JEU AFIN DE BIEN SCORER :

- a. C'est un jeu où le rendement est primordial. Une grosse frappe désarticule le corps et donne un rendement faible. Vous avez sûrement vu des géants frapper comme des fous et ne faire que 40 mètres. Le rendement est obtenu avec une tête immobile, un grip d'oiseau et une double rotation (hanches et épaules) synchronisée.
- b. Taper droit est 20 fois mieux que taper loin. Chacun possède une « longueur » type. Ça ne sert à rien de taper comme des fous pour gagner (théoriquement) 5 mètres et se retrouver dans les bois. Par contre un club de golf bien balancé possède une longueur intrinsèque : un swing même lent donne quand même de la distance. Au lieu de 170 m avec un bois 3, on fera 150m, (mais en plein milieu de fairway).
- c. Le jeu est comme un gymkana : les règles de jeu favorisent ceux qui évitent les obstacles !
- d. Le coup critique le plus important du golf : le putt d'un mètre !
- e. Ne jamais frapper, toujours swinguer doucement comme on danse. Les deux sports les plus proches sont la danse sur glace et le saut à la perche. Seule la coordination donne du rendement. Voyez bien que les champs ne tapent pas, ils swinguent doucement.
- f. Le swing ressemble à un exercice de FIGURES IMPOSEES en patinage, il ne faut pas perdre l'équilibre, la consolation est qu'il ne faut apprendre par cœur qu'un swing et un seul
- g. Le tennis est un ami du golf lorsqu'il s'agit de débiter. C'est le pire ennemi du golf dès qu'on commence à savoir envoyer la balle. Or presque tout le monde est passé par le tennis avant d'entrer en religion golfique...dur dur...
- h. Les coups de golf doivent être traités comme un jeu de grands nombres. Faire toujours le même swing, même si on en rate quelques uns. Toujours le même putting, c'est la meilleure façon de faire MOINS de putts AU TOTAL sur 18 trous. C'est le total qui compte n'est ce pas ?

LE FAUX FRERE : le tennis :

- Tennis : jouer dans le court. Donc lifter c'est mieux. Golf : aller le plus loin possible, donc couper c'est mieux.
- Raquette : lourde sur le manche. Club de golf : lourd sur la tête
- D'où il faut frapper avec la raquette, et swinguer avec un club
- Le coup droit de tennis se frappe en appui sur le pied gauche, au golf il faut s'appuyer sur le pied droit avant de swinguer.
- Les gens du tennis tapent tête en avant. Au golf, on swingue loin si on garde la tête en arrière de la balle.
- On frappe bras cassé au tennis, bras allongé au golf
- Le mouvement de golf est une double rotation. Le tennis on avance sur la balle

- On frappe en dirigeant la raquette vers le haut. On swingue la tête de club vers le bas...

Ah la la, que c'est dur, dur dur...

LES FAUTES FREQUENTES :

A. des hauts handicaps : chaque coup un swing différent. Chaque débutant possède 1001 coups de frappe. Le champion ne possède qu'un seul swing

B. psychologiquement le débutant s'affole à chaque coup : et pour cause : possédant 1001 coups, il ne sait pas quel coup va marcher !

C. à 100m, on ne sait pas encore monter sur le green. Mais à 150, dans la forêt et sous les broussailles on tente le coup du siècle, en dessous des branches, puis au dessus de l'eau, en évitant les bunkers...on fait 11 sur ce trou et on raconte que si on n'avait pas joué ce trou comme ça, on aurait fait un bon score.

D. on s'affole dans les bunkers. C'est le coup le plus facile du golf : il suffit de swinguer encore plus lentement, puis traverser plus fortement. C'est tout.

E. on ne prépare pas ses putts en se privant d'un plaisir immense. On ne veut pas apprendre à lire un green. Alors pourquoi fabriquer des greens avec des pentes ?

On se fait hypnotiser par les espaces d'eau : et pour cause, on ne sait pas comment assurer son coup. Puisqu'on a 1001 swings différents !

LA BONNE STRATEGIE POUR CHAQUE NIVEAU :

- A. Pour les bons handicaps, jouer défensif. Ne pas attaquer, mais seulement chercher à éviter les double-bogeys. La clé du jeu est dans le coup d'approche (30m à 75m) et le chip. Ne jamais chercher la longueur sauf en cas de fairway immense. Jouer simple et rythmé. Le score sera entre le bogey et le par. Forcément, en jouant comme ça, on atteint handicap 12 à 15.
- B. Pour les handicaps moyens, jouer avec la patience. Ne pas « cueillir » les balles. Toujours se souvenir qu'il faut swinguer. Jouer toujours au centre. Centre fairway, centre green. Peu importe la position du drapeau, sauf jour de grande forme.
En cas de doute sur le choix d'un club prendre un plus long. Même 2 clubs plus longs, ce n'est pas grave. Ne jamais oublier qu'un green a au moins 30 m de profondeur. Donc on peut ajouter 3 clubs ! n'est-ce pas ?
- C. Pour les hauts handicaps, essayer de jouer simple avec un swing lent. Se souvenir du grip léger comme on tient un jeune oiseau. Les hauts handicaps font fréquemment la faute (grave) d'étrangler le club, du coup la frappe est saccadée. Et puis svp garder la tête bien immobile. Enfin vérifier l'alignement à l'adresse...Ces 3 fautes sont les plus fréquentes et font perdre beaucoup de points, au moins 20 points sur 18 trous. Ne pas s'affoler en voyant des pars 5 de 500 mètres. Avançons lentement et méthodiquement, vous serez sur le green en 4 coups...
- D. Pour les single-handicaps : ne jamais attaquer lorsque le drapeau est devant. Lorsque le green est très très protégé, jouer un peu court. Le bon chip fera le reste. Lorsqu'on perd le rythme, se souvenir qu'on a moins roté, qu'on commence à jouer un peu vite. Du coup se ralentir le swing et surtout vérifier la double rotation par les hanches et les épaules. Sinon bien

vérifier que le grip est un peu fort, du coup les balles commencent à prendre de l'effet, ce qui est mauvais.

CONSEILS POUR TOUS :

- Le golf est un jeu. Si on rentre dans le trou à chaque coup, on arrêtera vite ce sport. La frustration fait partie du plaisir suprême.
- C'est un sport à paradoxes épouvantables. On s'améliore si on joue lentement, en swinguant comme si on n'a pas de muscles, en ayant un grip d'oiseau. Savez-vous comment on se dope au golf ? en prenant un demi-cachet de somnifère, pour se relaxer, et jouer comme un endormi... alors PAS DE NERVOSITE hein ?
- Et surtout, devant un coup difficile, ou très difficile, faire comme un samouraï, concentrez vous. Une envie de tricher va sûrement vous déconcentrer et ensuite vous décontenancer... vous raterez alors de toute façon le coup.
- Jamais oublier qu'il y a 18 trous. Rien ne sert de partir vite... voir Jean (de la Fontaine)
- Jouer trop lentement en traînant des pieds ou en se disputant, ou en recommençant un coup ... ce sont des choses fatales sur 18 trous. 4h30 comme ça, on est sur les genoux, complètement déconcentré au bout de 15 trous. Avançons, avançons...
- Au practice ayez un bon pro. Ça sert à rien de répéter mille fois un mauvais swing !
- Et surtout concentrez vous sur le petit jeu. Ça ne sert à rien de monter en 2 sur le green, puis de prendre 3 ou 4 putts.
- Dernier conseil : regarder 1001 fois le swing de Ben Hogan. Et apprenez le par cœur !

Phan Văn Trường
JJR 64