

Mon Golf Sénior

Pascal Charoulet-Bessin

**La vision d'un
amateur chevronné**

Mon Golf Sénior

**La vision d'un
amateur chevronné**

Pascal Charoulet-Bessin

Collection

Le Sport Séniors

Editions Intensément

Avertissements

Afin de faciliter la lecture de cet ouvrage à toutes les personnes qui ne seraient pas familières du jargon parfois surprenant qui prédomine dans le monde du golf francophone - hormis au Québec, il est vrai - et déroute plus d'un néophyte, ont été regroupés les termes et expressions spécifiques dans un glossaire figurant dans les dernières pages de ce livre.

Dans le texte général, lesdits termes et expressions sont imprimés en caractères bleus à leur première apparition dans le texte.

De plus, pour éviter d'alourdir le texte et le rendre plus lisible, tout mot repris dans le glossaire qui apparaît une première fois peut être mis entre guillemets et ne l'est plus par la suite.

Cette disposition est destinée à faciliter l'approche du nouveau golfeur.

Icônes et pictogrammes repères



Point primordial, priorité, élément à ne jamais négliger.



Clef technique, tactique ou stratégique, à mon avis indispensable à suivre et respecter.



Exemple de jeu à faire seul ou entre amis, pour s'exercer ou juste s'amuser puisque le golf reste avant tout un jeu !

Dextérité des modèles présentés

Par défaut, les modèles de gestuelle sont calqués sur ceux des joueurs droitiers, dont le flanc gauche se présente vers la cible; le lecteur gaucher devra inverser le sens pour l'application des exemples à la spécificité de sa dextérité.

Mon Golf Séniор

Copyright © Pascal Charoulet-Bessin

Collection Le Sport Sénior

Éditions Intensément

2 rue André Messager F-76620 Le Havre

www.editions-intensemment.com

Photographies (crédits photos en fin d'ouvrage)

Pascal Charoulet-Bessin, Sophie Charoulet-Bessin, iStock ©,

Rohner ©, D.R.

Couverture

Pascal Charoulet-Bessin

Mise en page

Éditions Intensément

Fond de page du sommaire

Golf des Alpes à Giez, Haute-Savoie (photo P. Charoulet-Bessin)

Illustrations

Pascal Charoulet-Bessin

Publication

KDP (Amazon)

Fabrication

KDP

Livre numérique

Kindle

Dépôt légal : février 2026

ISBN : 979-10-982761-0-1

Cet ouvrage est aussi disponible gratuitement en version réduite à quelques extraits au format PDF, à télécharger depuis le site internet de l'éditeur aux conditions proposées par ce dernier.

Chaine YouTube® partenaire : www.youtube.com/@grandpagolf

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite. Il en est de même pour la traduction, l'adaptation ou la transformation, l'arrangement ou la reproduction par un art ou un procédé quelconque. (article L. 122-4, Code de la Propriété Intellectuelle)

SOMMAIRE

| | |
|------------------------------------------------------|-----------|
| Avant-propos..... | 8 |
| Introduction..... | 10 |
| CHAPITRE 1 : LE GOLFEUR QUI EST EN VOUS ! | 14 |
| CHAPITRE 2 : MES GRANDS REPÈRES | 20 |
| CHAPITRE 3 : MES FONDAMENTAUX | 26 |
| CHAPITRE 4 : MES ESSENTIELS | 44 |
| CHAPITRE 5 : S'AMUSER AU PETIT JEU ! | 48 |
| CHAPITRE 6 : UN ÉQUIPEMENT ADAPTÉ | 54 |
| CHAPITRE 7 : DES À-CÔTÉS QUI COMPTENT | 60 |
| CHAPITRE 8 : UN PLAN D'ACTION | 66 |
| CHAPITRE 9 : QUELQUES CHAMPIONS SÉNIORS | 74 |
| À BIENTÔT SUR LE TERRAIN ! | 78 |
| Glossaire & Annexe..... | 80 |

Avant-propos

L'objet de ce livre est d'aider les golfeurs débutants ou chevronnés, ayant passé l'âge de cinquante ans, donc assimilés à des golfeurs séniors, à mieux vivre l'évolution de leur technique, de leurs résultats, de leurs sensations sur un parcours de golf.

Après tant et tant d'années de pratique, et tant de difficultés éprouvées à tenter de mieux jouer, le golfeur amateur chevronné que je suis a fini par, ô miracle, recevoir « l'illumination céleste ». En effet, grâce à des années de visionnage de films, de vidéos, et de lecture d'ouvrage spécialisés divers, ou encore à force de suivre sur le terrain des champions dans des grandes compétitions, je suis parvenu à comprendre que « swinguer » correctement, régulièrement et efficacement, pour un golfeur senior comme moi, se résume à très peu de repères et d'éléments fondamentaux.

La quasi-totalité des pratiquants d'un « certain âge », du moment qu'ils ne souffrent pas d'un handicap pénalisant à l'extrême, peuvent assimiler ces fondamentaux et prendre ces repères pour mieux jouer, sans effort particulier, sans risquer de se faire mal, sans complexité ! Oui, c'est possible !

LES BONS ET MAUVAIS CONSEILS

Encore faut-il savoir éviter les « mauvais conseils », qui sont légion...

À cet égard, il faut souligner une « vérité d'évidence » que j'ai fini par identifier à force d'analyser toutes les sources d'information sur le mouvement de golf, un « invariant », comme disent les ingénieurs, absolument essentiel, incontournable, inévitable si l'on veut améliorer son « swing » et le rendre facile et performant : dans un geste de golf, il

convient de distinguer les actions volontaires (les « faits génératrices », dirait un assureur) des conséquences de ces actions.

À noter aussi que, quand les actions ne sont pas volontaires, les conséquences ne peuvent être qu'aléatoires... C'est vrai au golf comme dans tant d'autres domaines ! En réalité, quantité de prétendues « astuces », de « trucs » ou, comme aiment les appeler indûment les francophones épris d'anglicismes, de « drills » ne donnent rien d'autres que des conseils impropre, voire nuisibles à la qualité du geste, sur des aspects du mouvement, ou du jeu.

Pourquoi ? Parce que ces exercices suggérés se concentrent, se focalisent uniquement sur des conséquences et non sur l'action génératrice de ces conséquences. Par exemple, classique du genre (je l'ai encore entendu récemment de la bouche d'un ami golfeur amateur), on peut visionner des films ou vidéos montrant, ou cherchant à pousser le golfeur en apprentissage à effectuer une fin de geste, « travailler un finish » en équilibre, dans une posture digne d'être prise en photo car, éventuellement, elle rappelle celle des plus grands champions (sic) ! La vérité, c'est qu'un « finish » équilibré et spectaculaire ne sera que la CONSEQUENCE d'un swing bien effectué et d'un contact de balle excellent ! Ce n'est donc aucunement un élément du geste de golf sur lequel on peut agir volontairement.

Les exemples sont nombreux, et parfois insidieux, au point que bien des golfeurs, influencés par des donneurs de leçons divers et variés, passent beaucoup de temps, et perdent beaucoup d'énergie, voire se démarquent, à tenter d'agir sur un détail de leur gestuelle. Or, isolé du reste, ledit détail reste et restera à jamais la conséquence d'une action, et non une partie de leur mouvement à « travailler » à l'entraînement. Si on parle de ce que cela donnera sur le terrain, tel est difficilement imaginable !



LE RÉSULTAT D'UNE ANALYSE

Dans cet ouvrage, je n'évoque que les actions pour lesquelles j'ai identifié, en tant que pratiquant chevronné, les meilleurs conseils glanés et croisés depuis de nombreuses années sur Internet, sur le terrain ou dans des livres spécialisés, et concentré mon analyse pour tenter de maîtriser ces actions.

Toutes les composantes des chapitres de ce livre et des vidéos liées sont intégralement inspirées des recommandations et principes adoptés et appliqués par des golfeurs professionnels des deux sexes, d'enseignants ou encore de conseillers, « coaches » ou assimilés. *En aucun cas, je n'ai la prétention de donner des leçons, puisque je n'ai pas la qualification légale pour ce faire. Tout au plus m'arrive-t-il de suggérer quelques points que j'ale pu déduire ou résumer à partir des techniques et tactiques des meilleurs acteurs de la profession.*

En fait, à l'opposé de la profusion de trucs et de détails disséminés à travers tous les supports d'information modernes, ma sélection de conseils procurés par les meilleurs enseignants ou joueurs de haut niveau va se limiter à très peu de points à prendre en considération.

Le lecteur sera peut-être déçu de ne pas trouver une batterie de trucs et astuces dans les pages qui suivent, et je le prie de pardonner ma « frugalité » en ce domaine. Il faut souligner qu'en fait, fort de l'expérience acquise et des progrès que j'ai pu réaliser, j'en suis arrivé à la conclusion que la régularité, la qualité de contact de balle et la confiance, qui débouchent sur des scores acceptables et un plaisir de jouer toujours grandissant, ne m'étaient possibles qu'à condition de limiter le champ des points d'amélioration à travailler : très peu de repères importants au moment de se préparer à jouer un coup, à l'appui de fondamentaux, de principes de nombre réduit à assimiler, devenus des automatismes, presque des réflexes. Ces fondamentaux ne doivent demander aucun « effort », ni aucune « réflexion » avant ou pendant un coup ! Autrement vu, devant la balle, après avoir vérifié ces points, le golfeur senior n'aura quasiment plus qu'à penser à ressentir le bon « temps » pour frapper la balle, et volontiers peut-être, au moment d'effectuer le deuxième coup, faire une chose



seule image, un seul repère de geste à tenter de respecter durant le swing !

LA SIMPLICITÉ, PAS LA PUISSANCE !

Plus importante encore, mon analyse croisée des actions essentielles à intégrer dans mon jeu (en l'occurrence, ici, dans ma gestuelle) m'a amené à conclure qu'un bon swing de senior, du « driver » au « putter », ne pouvait être que SIMPLE et axé sur très peu de règles à suivre, ce qui me semble relever de la lucidité et de la modestie.

Je ne saurais tenir exactement les mêmes propos quand il s'agit de stratégie et de tactique de jeu, qui feront éventuellement l'objet d'un autre ouvrage et d'autres vidéos ultérieurement.

Sous cet angle, si le lecteur vient ici chercher des trucs pour frapper plus fort, plus loin, comme un jeune de vingt ans, il lui serait préférable de ne pas aller plus loin dans la lecture de ces pages... et se mettre en quête de sources d'inspiration ailleurs ! Mon propos n'est pas de montrer des exemples de « swings de folie » ; bien au contraire, je vous propose un objectif de simplification et de régularité en termes de trajectoire, de contact, de précision. Si la nature vous a doté(e) d'une grande vitesse de geste et d'exécution, d'une « puissance » peu commune, tant mieux ! Sinon, je ne saurais vous indiquer des astuces pour augmenter votre longueur de balle car je n'ai pas concentré mon analyse sur cet objectif... Bonne lecture !

D'abord, évoquons les catégories de séniors, telles qu'elles sont définies par les instances de tutelle, en l'occurrence les fédérations nationales et l'instance mondiale suprême, le *Royal & Ancient* dont le siège social est en Écosse à St. Andrews.

LES CATÉGORIES DE SÉNIORS

Que vous soyez femme ou homme, les catégories d'âge sont identiques. Si vous venez de fêter votre cinquantième anniversaire, vous entrez dans la catégorie

qu'en fait, ils mettent en valeur que les distances à parcourir du départ jusqu'au drapeau s'avèrent peu cohérentes avec les réelles capacités physiques des séniors selon leur âge !

En effet, un homme, sénior 1, de 51 ans, qui démarre des mêmes marques qu'un autre homme de 69 ans, bénéficie d'un avantage physique considérable ! Et c'est encore plus inique pour les femmes qui, hors compétitions fédérales, démarreront des marques rouges qu'elles aient juste un

« petite cinquantaine » ou plus de 70/80/90 ans... C'est juste un exemple (il y en d'autres) de la difficulté de s'adresser aux séniors dans leur ensemble sans discernement car, selon l'âge, les capacités physiques n'auront pas la même densité. Pour reprendre le cas d'un golfeur de 51 ans et d'un autre de 69 ans, le premier, s'il justifie



« Séniors 1 » ; à partir du soixantième anniversaire, vous passez dans celle des « Séniors 2 » et, enfin, en « Séniors 3 » à partir du soixante-dixième.

Les marques de départ pour chacun seront désormais (généralement), sauf pour les joueurs d'index inférieur à 11,5 (et dans les compétitions dites « fédérales sélectives »), de couleur jaune pour les messieurs, rouge pour les dames, quel que soit votre « index » (classement) ; bien que ce ne soit pas une obligation, les séniors 3 messieurs peuvent démarrer des marques bleues, plus avancées, tandis que les dames... continuent de faire leur « drive » des marques rouges, ce qui, je l'avoue volontiers, est alors une injustice ! Pourquoi évoqué-je d'entrée ces points de détail pouvant sembler étrangeux et, comme nous, sans rapport à notre propos ? Parce

de nombreuses années de pratique avant de « devenir séniors », sera encore facilement en mesure de propulser sa balle fort et loin, tandis que les distances atteintes par le deuxième se révéleront très inférieures ! Pour se faire une idée de l'écart de longueur de balle, j'engage le lecteur à jeter un coup d'œil au tableau ci-après des distances moyennes de la balle (à sa retombée au sol) selon l'âge. Le jeu de golf n'est plus le même s'il reste un petit « fer » pour atteindre le « green » ou, au mieux, un bois 3 ! Alors que le fer peut, sans contestation, être considéré comme beaucoup plus facile à manier pour obtenir une trajectoire de balle précise à un ou deux mètres près, le bois 3, un des clubs les plus difficiles à utiliser, surtout avec l'âge, permettra très rapidement non seulement d'être précis en distance pure mais aussi en dispersion, nécessairement tolérable dans

Une si longue pratique du golf, sur quatre décennies, m'a fait croiser tant et tant de joueurs, amateurs ou professionnels, que mes « grands repères » ont pris forme après observation, réflexion et analyse de ce que je voyais et, parfois, tentais d'appliquer. Au fil du temps, j'ai fini par dégager deux axes d'amélioration, comprenant l'un et l'autre trois éléments de repère. Très simples et faciles à se rappeler, à répéter, à mettre en œuvre progressivement.

SE MÉFIER DES CONSEILS MIRACLES !

Il ne s'agit pas du tout de copier tel ou tel geste, surtout pas de champions ! Faire ainsi, c'est une véritable erreur ! Et pourtant, j'entends encore, par moments, y compris de la bouche de coaches, d'experts, voire d'enseignants, heureusement pas la majorité, proposer d'imiter Machin ou Tartempion, ou, à tout le moins, un point très particulier de leur technique. Le pire, c'est que certains des champions cités comme

des champions séniors actuels car il me paraissent montrer un type de gestuelle tout particulièrement proche de ce que j'ai pu identifier, dans leurs grands traits, comme des modèles à peu près simples et répétables *ad libitum*, donc des styles de jeu en lesquels avoir confiance. Vraiment impossibles à imiter cependant...

Parmi toutes les publications médiatiques courantes, le nouveau golfeur risque de ne plus savoir à quoi se référer ! Les conseils sont légion, les affirmations péremptoires, et souvent contradictoires. Or, grâce à ma vision analytique forgée par le temps, je parviens désormais à distinguer ce qui relève d'une forme de « charlatanisme golfique » des recommandations pertinentes ; j'avoue que cela ne coule pas de source et qu'il est difficile de ne pas tomber dans cette autre forme de piège : les conseils « isolés » du reste de la technique, voire de la tactique. Il n'y a pas de miracle dans ce domaine non plus : prendre un petit morceau d'un swing,

le décortiquer, le théoriser et recommander telle ou telle transformation, c'est ni plus ni moins un très mauvais conseil car le swing est un tout, certes en trois ou quatre phases successives et liées, sans à-coup, mais pas au point de le disséquer en morceaux séparément !

AVEC SIMPLICITÉ ET NATUREL

À mon avis d'amateur averti, tout senior aura avantage à chercher à acquérir et entretenir une approche façonnée autour des notions de SIMPLICITÉ et de NATUREL.

Simplicité, vous avez compris ce que je voulais signifier ; naturel, cet adjectif m'est cher car il renvoie à une idée pas souvent mise en valeur, qui qualifie une prise de décision pour une approche rejetant la contrariété des tendances naturelles de chacun à mettre en action ses muscles, ses articulations, ses os, ses tendons. C'est une notion contre-intuitivement



exemples présentent des particularités physiques très personnelles et particulières ! Alors, une bonne fois pour toutes, non, refusez-vous la moindre tentation de chercher à « faire comme » un golfeur professionnel que vous appréciez particulièrement. Pourtant, je constate souvent, en fin de saison

Dans ce chapitre comme dans tout cet ouvrage, je ne risque pas de vous relater les moyens de gagner cinquante mètres au drive... Si cette recherche de distance représente votre seul objectif, je ne peux pas vous suggérer grand-chose... En plus, il vous faut savoir que je vais éviter d'entrer dans les détails car, comme exprimé dans le chapitre précédent, il me faut essayer de rester sur des repères simples, axés sur les réactions naturelles du cerveau et du corps. Sur la base synthétique de mon analyse et de choix appropriés parmi les conseils de professionnels. L'exercice n'est pas évident : le golf n'est pas le sport le moins compliqué ! Pourtant, je vais essayer ce « tour de force » qui consiste à ne pas rendre l'approche de ce jeu difficile, notamment pour les débutants ;

je n'oublie pas les plus expérimentés qui devraient trouver aussi matière à progression dans ces pages.

AVANT TOUT...

Avant d'entrer dans le vif du sujet, je vous propose de m'imiter ! En évoquant brièvement des « orientations primordiales » et des clefs de base qui m'ont beaucoup servi et me servent encore.

En toute priorité, sachez que ce chapitre est développé autour de la technique des grands coups, qu'on peut considérer comme allant des petits fers jusqu'aux bois. J'aborderai les autres aspects techniques dans un autre chapitre dédié.

Commençons par la base de la base avec quelques notions avant d'aller plus loin...

PRENEZ DE BONNES LEÇONS !

Il est généralement admis qu'essayer de débuter tout seul dans son coin n'est absolument pas une bonne idée...



Permettez-moi de vous encourager vivement à réserver quelques leçons individuelles (idéalement) ou non avant tout. En France, les enseignants ont obligatoirement suivi une formation adaptée, sanctionnée par un certificat ou un brevet officiel, avec une bonne connaissance de la biomécanique, donc en mesure d'éviter de vous faire commettre des erreurs pouvant déboucher sur des blessures.

Avec une « proette » ou un pro, dans l'enceinte d'un club structuré, vous pourrez rapidement acquérir les bases indispensables : façon de tenir la canne (le « grip »), de vous placer devant la balle, découverte des premières sensations dans le swing, des rudiments pour favoriser un bon contact de balle, etc.

Ce passage par la voie d'apprentissage initial « encadré » s'impose aux débutants. Quant aux joueurs plus expérimentés, ils savent qu'il est parfois bénéfique de revenir voir un enseignant pour rectifier un défaut : aucun pratiquant ne peut, en toute sincérité, garantir n'en avoir jamais vu apparaître au fil du temps ! J'en suis passé par-là, « comme tout le monde », et n'ai jamais éprouvé la moindre honte à constater et avouer ne plus savoir comment faire pour reprendre la voie du « swing de rêve » !

QUELQU'UN AU TÉLÉPHONE ?

Vous allez avoir pris des leçons et vous en prendrez encore ; toutefois, vous allez vous exercer tout(e) seul(e) entre deux leçons. Pour ma part, je m'exerce presque toujours par mes propres moyens, en prenant soin de visionner les images de mon geste après une ou plusieurs séances d'entraînement ou de jeu sur le parcours. Pour mieux aborder ces séances d'exercice par vous-même, permettez-moi de vous conseiller de vous filmer avec votre « smartphone » et, idéalement, avec un deuxième appareil. Vous pourrez copier vos vidéos sur un micro-ordinateur après coup pour stocker les images et, au besoin, les archiver pour vous permettre de visualiser vos progrès au fil des semaines et des mois. Donc, un ou deux appareils s'avéreront extrêmement utiles, en faisant en sorte de vous procurer un trépied pour chaque appareil, suffisamment solide pour ne pas tomber à chaque souffle de vent...

Placez un appareil face à vous et l'autre appareil dans l'axe de la balle, en retrait, ou alternativement si vous n'en avez qu'un. À noter que filmer en même temps à deux smartphones ou caméras appartient beaucoup plus d'enseignements sur sol.

À chaque prise, annoncez quel club vous utilisez pour suivre, au moment, avec lequel vous vous exercitez.

Je pourrais affirmer que se faire prendre l'un des meilleurs moyens de comprendre ce qui va ou ne va pas dans un swing. De plus, au quotidien on va en fait évoluer avec nos progrès, avec de nouvelles fréquences, une amplitude, ou la puissance que le geste a à donner et à donner, lorsque l'on va à chercher l'angle de ferme pour tirer son coup. Cela va être nécessaire d'ajuster progressivement les paramètres de la prise de vue, mais je vous assure que ce sera assez simple avec l'application de ce que je vous ai dit.

Je pourrais affirmer que se faire prendre l'un des meilleurs moyens de comprendre ce qui va ou ne va pas dans un swing. De plus, au quotidien on va en fait évoluer avec nos progrès, avec de nouvelles fréquences, une amplitude, ou la puissance que le geste a à donner et à donner, lorsque l'on va à chercher l'angle de ferme pour tirer son coup. Cela va être nécessaire d'ajuster progressivement les paramètres de la prise de vue, mais je vous assure que ce sera assez simple avec l'application de ce que je vous ai dit.

UNE CANNE ADAPTÉE POUR S'EXERCER

S'entraîner seul, c'est être à la merci de rendre les fautes encore plus criantes si l'on choisit une canne mal adaptée. Oubliez le driver, les bois et les hybrides dans un premier temps. Préférez un fer moyen, en évitant aussi les « *wedges* », trop « spécialisés » pour les coups réalisés à proximité des green, dans les bunkers et le rough.

Comme certains joueurs professionnels, qui l'ont mentionné publiquement sur Internet, j'ai choisi, sans savoir que des joueurs prestigieux avaient fait ce « bon choix » aussi, quelle n'est pas ma fierté, ahah ! (sic), de « travailler » mes coups de base avec un fer 9. On peut préférer un fer 8 ou même 7, pas plus haut, ou un « pitching wedge » (PW), qui n'est pas un « vrai » wedge en soi en dépit de son appellation (d'ailleurs nommé « fer 10 » dans certaines marques exotiques). Ce type de canne reste maniable, peu fatigant, pas trop sensible aux risques de mauvais contact de balle (à moins de commettre une grosse faute gestuelle).

Avec un seau d'une cinquantaine de balles d'entraînement, j'ai l'habitude de frapper au moins la moitié avec mon fer 9 ou mon PW. Quand je parviens à progresser, ce n'est évidemment pas spectaculaire car les distances restent courtes, environ une centaine de mètres en moyenne avec des balles de practice (généralement moins performantes de 10 à 20% par rapport à des balles de jeu en bon état) ; toutefois, comme je vois bien, à courte distance donc, où tombe et comment vole la balle, j'identifie instantanément le bon et le moins bon. Dans le même esprit, il m'est facile, en adaptant mon geste, de visionner immédiatement si une modification quelconque (prise, vitesse, orientation du geste, etc.) produit un résultat ou non. Si vous vous filmez, ce sera encore plus profitable.



QUELQUES CLEFS DE BASE

Il existe quelques notions que je pense mériter d'être soulignées avant d'en passer à la présentation de mes fondamentaux. Ces notions ne correspondent pas forcément à des éléments techniques nécessitant un entraînement, plutôt des composantes du

geste sur lesquelles le golfeur n'a pas directement possibilité d'agir ou ne peut que constater comme des évidences. Pourtant, ces éléments sont cruciaux pour imaginer progresser, que l'on débute ou qu'on ait déjà un peu d'expérience du golf. Je rappelle que nous évoquons la gestuelle des pleins coups.

LES TERMES APPROPRIÉS POUR LES ROTATIONS

« Rotater » (sic), voilà une forme qui devrait exister en français ! Selon moi, « tourner » manque totalement de signification dans le geste de golf. J'entends tous les jours utiliser le terme « tourner » dans la bouche de spécialistes, d'enseignants ou de coaches, alors que ce mot est tout à fait déconnecté et incompréhensible pour un golfeur moyen.

Qu'est-ce que tourner ? Un derviche tourneur, vous connaissez ? Ce religieux qui fait la trouille, lui tourne ! Le golfeur ne tourne pas... Le golfeur va, selon les cas, basculer, pencher, plonger.

Je distingue plusieurs verbes pour désigner plus précisément des notions auxquelles le mot « énergie » peut faire référence.

Plutôt qu'un descriptif en mots, je vous propose de regarder les illustrations en images et leurs légendes qui montrent tout ce que cette partie du tableau peut nous apprendre.

Cette différenciation a son importance car l'élève gisseur pourra bien plus facilement appliquer une notion précise. De plus, je mentionnerai qu'à mon avis, seuls qu'il s'agit de basculer (le haut du corps), pivoter (abaisser de la colonne vertébrale) ou (se) tourner (en dissociant le bas du haut du corps). L'incidence potentielle sur la musculation, les tendons voire le squelette ne sera pas la même. Or, je n'ai aucune intention d'être à la source de traumatismes, de blessures en évoquant une rotation exigeante pour un gisseur plus trop proné, et les trois mouvements évoqués (basculer, virer, pivoter) peuvent avoir, justement, des conséquences sur votre aîtrique !

La hanche du haut du corps représente un faible risque de traumatisme corporel, donc vous devriez pouvoir l'appliquer aisément sauf en cas de lourd empêchement physique. Le pied autour de la colonne peut avoir une incidence traumatisante un peu plus importante si le patient ne s'est pas chauffé préalablement ; toutefois, ce mouvement très effectif peut à la mort de la partie inférieure déclencher des convulsions.





LE COUDE DROIT À L'ADRESSE

n°1 On commence par le début, quand il s'agit de se placer devant la balle, et ce premier point technique m'a paru extrêmement important : la position du coude droit au moment de saisir le club et durant tout le swing. Un repère significatif à ce sujet consiste à visionner les films et vidéos de TOUS les champions actuels des deux sexes. Je ne crois pas que certains procèdent autrement pour les grands coups ; pour ma part, je n'en connais aucun ! Ce coude du « bras arrière » doit pointer vers le bas, même dans le cas où la main droite ne bascule pas vers l'arrière au moment de saisir le grip (prise forte dans ce cas) et revient se placer en position neutre.

Avec un coude ainsi basculé vers le bas, l'avant-bras est dit « en supination » par les experts. Hormis le jargon, la seule chose à retenir est que, pour tous les pleins coups, le lecteur aura grand intérêt à adopter cette façon de positionner son avant-bras droit ; en effet, durant la « prise d'élan arrière » (la montée, ou backswing), il lui sera plus facile de maintenir son coude vers le sol et non le laisser « s'envoler », flotter haut, une faute très courante et, malheureusement, une des principales raisons d'un swing faible et du manque de régularité dans les coups.

Au retour vers la balle, durant « l'élan avant » (la descente ou le downswing), il sera aussi plus facile de faire revenir ce coude droit vers le flanc droit, un point technique essentiel pour faciliter (sous réserve de respecter les points qui vont suivre immédiatement) un excellent contact avec la balle et... un coup réussi : plus de régularité, plus de compacité, et plus d'effet de levier pour la tête du club accélérer.

Prise du grip, coude droit vers le bas



Fin de montée, coude OK !



Montée, coude droit (Pas bien !)



Descente, coude OK ?



LE BRAS GAUCHE RESTE TENDU

n°2 Mon bras gauche reste tendu. Mais pas raide. Le plus tendu possible. Et dans la montée, je veux qu'il le reste, dans la mesure du possible. Jusqu'au-delà de l'impact quand la canne revient vers la balle. Il ne se pliera, naturellement, que durant la phase de finish. En réalité, avec l'âge, le bras gauche, bras maître dans l'ensemble du geste, aura de plus en plus de mal à rester tendu... Ce n'est pas grave, du moment que le pratiquant essaye de le maintenir étendu de la façon la plus confortable possible. Ce n'est pourtant pas une raison pour se laisser aller à plier ce bras car on va perdre beaucoup d'avantages !

Avec le principe du bras tendu, on augmente l'effet d'accélération centrifuge de la tête du club. De ce fait, comme la vitesse périphérique est physiquement et très naturellement plus importante quand le rayon du cercle (bras gauche) est plus grand, on comprend aisément que le golfeur a tout intérêt à chercher à maintenir le bras maître le plus étendu possible, sans que le geste devienne douloureux, difficile, inconfortable, car c'est la silhouette qui rend le swing parfaitement pressé sous la force du joueur.

Avantage supplémentaire, plus en parlant à faire ce bras étendu durant les trois quarts de la montée, grâce aux trois chances que procure le swing pour établir et maintenir cette

À l'adresse



À la fin de la montée



À l'impact



Juste avant la finish



DEUXIÈME ÉTAPE : LE MODÈLE LIAM ROBINSON, LA RÉVÉLATION

Il y a plus de quinze ans, un ancien joueur professionnel, du nom de Liam Robinson, se lançait dans le « coaching ». Sa vision du sujet, éminemment pertinente, a très vite convaincu des joueurs professionnels comme des pratiquants amateurs. Basé en Angleterre, il a étendu sa renommée un peu partout, et commence à être apprécié aux États-Unis et en Europe. Son mentor est un Australien, Gary Barter, mondialement réputé, à l'origine d'une vision du golf hors des sentiers battus.

Liam a fondé la société TGN (Tour Golf Network) pour diffuser ses méthodes et son savoir. J'ai rejoint son ensemble de membres et tenté, avec succès, de suivre son enseignement ; je peux même affirmer que ce fut une révélation car j'ai pu, enfin, après presque quarante années de pratique, rendre mon jeu régulier, performant et hautement satisfaisant, en dépit de mon âge. C'est un fait, l'approche de ce coach s'adresse à tout golfeur, homme ou femme, jeune ou moins jeune, professionnel ou amateur. Voyons un peu de quoi il retourne : je présente ici les principales composantes du modèle enseigné par Liam Robinson.

LA TECHNIQUE DE LIAM : LES COMPOSANTES

En quelques mots, je me contenterai de souligner que rien de complexe ni d'extraordinairement difficile à appliquer n'est distillé dans sa façon de voir le mouvement de golf. Quelques éléments, quelques fondamentaux cohérents, qui contribuent à penser que son enseignement repose très fortement sur le bon sens. Et sur l'expérience, puisque Liam Robinson a été un golfeur du tour européen avant de se consacrer à sa vocation pour le coaching.

Sans entrer tout de suite dans les détails, le lecteur sera heureux d'apprendre que s'il cherche à mieux jouer, plus simplement, avec plus de régularité et de confiance, et prendre ainsi plus de plaisir, quel que soit son âge, il va probablement pouvoir, comme je l'ai expérimenté, tenter de copier les principes primordiaux que ce « maître » suggère de suivre et respecter, pour aboutir à l'objectif visé : un niveau de golf senior qui paraissait jusqu'alors inatteignable.

Il faudra peut-être remettre en cause le modèle technique appris avec des enseignants de club. Ce qui ne signifie pas que ces derniers ne sont pas à la hauteur de leur tâche, loin de moi cette pensée : il s'agit juste de constater que l'approche est innovante, plus inhabituelle qu'on pourrait le penser à première vue, et que les notions du swing modélisées par Liam ont eu un effet immédiat et révélateur sur tous ceux qui ont voulu venir lui demander comment progresser, professionnels tentant de gagner leur vie en jouant au golf comme amateurs plus ou moins performants, jeunes ou moins jeunes. Ce qui n'exonère nullement le lecteur qui souhaite débuter dans ce sport, ou celui qui a déjà un peu, voire beaucoup, de pratique à son actif d'aller voir son pro ou sa proette de club pour éviter les plus grosses fautes ou erreurs qui génèrent habituellement l'auto-apprentissage dans ce sport volontiers complexe ; cette démarche est incontournable aussi pour éviter les blessures, souvent insidieuses, qui proviennent presque toujours d'une gestuelle défectueuse et traumatisante. Si vous n'avez jamais tenu un club en mains, prendre quelques leçons avec un professionnel agréé, adhérent de la PGA (Professional Golf Association) s'impose, avant de vous frotter au perfectionnement auquel Liam peut vous faire accéder. ■

| Pleins coups, fers, bois, hybrides | Tous coups (sauf chipping et putting) |
|---------------------------------------------|------------------------------------------------|
| La serviette : plusieurs exercices | La patience |
| Générer de l'amplitude dès le « take away » | Échauffement à un seul bras (gauche) |
| Le fil à plomb avec les longs clubs | Maintenir le bassin plutôt « à plat » |
| Accélérer en élévation ? | Croiser la ligne de tir en oblique vers le sol |
| Surveiller la trajectoire de l'onde | Surveiller la trajectoire de l'onde |

Quand on se place devant la balle, il est humainement infaisable de se rappeler TOUS les points techniques, tous les repères, toutes les composantes d'un bon swing tel qu'on a essayé de le construire au fil des entraînements répétés.

Les meilleurs joueurs le disent : un point à mémoriser avant de jouer un coup, c'est facile, deux et ça devient très compliqué ! Se rappeler plus de deux points relèvent de l'exploit et, surtout, les appliquer n'est absolument pas garanti !

C'est pourquoi tous les pratiquants, du débutant au plus chevronné, doivent, à mon

sens, se limiter à rendre le plus simple possible le moment où ils se préparent à jouer et taper une balle.

Les automatismes sont censés avoir été acquis ou, à tout le moins, testés au pratique. L'échauffement a permis de remettre un peu en place tel ou tel point du swing. Et voilà, le départ du trou n°1 se rapproche, il n'est plus temps de trop réfléchir !

JUSTE SIX ESSENTIELS : C'EST SIMPLE !

Dans les pages précédentes, j'ai survolé la plupart des aspects du geste qui, pour le grand jeu avant tout, me semblaient



n°1

TEMPO, TEMPO !

Ni rythme, ni cadence, ni vitesse... Le tempo ! Il est lié à « l'élan » évoqué précédemment dans cet ouvrage.

Impossible de le décrire car il relève d'une sensation alliant progressivité, dynamique, « effet ressort », énergie, un ensemble de composantes neurosensorielles ; retrouver le tempo au début de chaque séance de golf n'est pas automatique, et il faut tenter de le faire réapparaître à l'aide d'exercices déjà décrits dans cet ouvrage. Dans tous les cas, il ne s'agit surtout pas de chercher à précipiter le mouvement !



n°2

LEVER LES FESSES !

Quand je me place devant la balle et me prépare à effectuer mon coup, je veux ne jamais oublier de prendre une posture dynamique et rester « haut » jusqu'à la reprise d'appuis. Pour ce faire, j'ai adopté une astuce de Liam Robinson qui consiste très simplement à « lever les fesses » ! Pour y parvenir, je contracte mes muscles fessiers et oblige ces derniers à faire comme si quelqu'un tirait les boucles de ceinture de mon pantalon vers le haut de ma colonne vertébrale ! Radical et efficace !

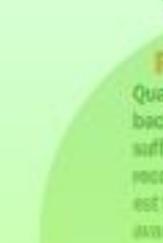


n°5

RÉSISTANCE !

Quand on veut vraiment bien effectuer la ville du backswing, avec une rotation du haut du corps suffisante pour « tourner le dos » à la cible (une recommandation fréquente des pros), la tentation est forte de laisser la jambe gauche, donc la jambe avant, se décaler trop en arrière pour, en quelque sorte, soulager le bas du corps et faciliter la rotation.

À mon avis, quand on peut physiquement empêcher le faire, mieux vaut demander au côté gauche de « résister » et essayer de maintenir le genou droit vers le sol devant la foulée pour une rotation d'appuis plus forte.



S'IL N'EN FALLAIT PLUS QU'UN...

S'il n'y avait qu'un « essentiel » à choisir et suivre absolument, toujours et encore... ce serait une combinaison des priorités n°1, 5 et 6 ! Sans toutefois ignorer les autres, qui restent très importantes. Lors d'un « clinic » devant des joueurs séniors, le grand champion Ernie Els répondait à la question « que faut-il privilégier quand on est de moins en moins jeune » par « entretenir sa souplesse ». Pourtant, plus vous avancez en âge, moins la souplesse sera au rendez-vous, même bien entretenue... On ne peut pas lutter contre la nature et la souplesse finit par diminuer. Dans ce cas, que faire pour continuer de jouer au golf en se faisant plaisir ? Après avoir atteint le seuil de la dernière catégorie de seniors, car je suis désormais septuagénaire, je peux affirmer qu'en préférence va moins plus à la souplesse, que je ne néglige pas d'ailleurs de

Réussir tous ses coups de départ, c'est faisable. À l'opposé, réussir tous ses coups de petit jeu, comprenant le chipping, le pitching, les sorties de bunker et le putting, ça relève du fantasme ! La conclusion est simple, à tout le moins pour moi : il paraît logique de consacrer plus de temps à s'entraîner pour améliorer son petit jeu qu'au grand jeu. Cette partie de ce sport si riche et demandant tant de créativité est passionnante, et c'est la raison pour laquelle elle est traitée dans un autre ouvrage. (*) Au titre d'avant-goût, je vous propose d'aborder le petit jeu par le biais qui me semble à la fois le plus agréable et le plus formateur : l'amusement ! Dans ce chapitre, à l'appui de ce que j'ai moi-même appris de pros, y compris en vis-à-vis avec un ancien joueur du tour européen réputé, j'ai sélectionné huit exercices pour prendre un maximum de plaisir, à faire seul ou entre amis. Le lecteur notera qu'ils peuvent être effectués entre pratiquants de tout âge, femmes ou hommes, débutants ou chevronnés, si besoin en décidant d'un nombre de coups d'avance pour les néophytes qui affrontent des joueurs expérimentés pour compenser des différences criardes de niveau.

L'IMAGINATION AU POUVOIR !

Pour toutes les facettes du petit jeu, le pratiquant peut faire appel intégralement à son imagination dans les exercices effectués à l'entraînement. Et, parfois aussi, dans les parties amicales ou les compétitions.

Je pense que tous les coups à moins de cent mètres du drapeau sont éligibles : le pitching entre cent mètres et vingt mètres, le chipping pour les coups au green dans les vingt mètres tout autour, le putting autant sur le green que depuis le collier (la partie ceinturant le green) ; les bunkers peuvent avoir été placés aussi bien à ras du green que jusqu'à cent mètres, cas où les coups pour en sortir risquent d'être très divers autant sur le plan technique que sur celui de l'intensité. Il est facile de comprendre que les coups à effectuer seront rarement identiques. De ce fait, le joueur ne peut que faire appel à sa capacité de réflexion : chaque coup nécessite une évaluation préalable pour choisir le club, l'amplitude du geste, la vitesse de la balle,

son vol, etc.

En somme, il n'est pas un seul coup de golf, dans la situation du petit jeu, qui fasse appel à un modèle immuable : la créativité domine, l'imagination est totalement au pouvoir !

S'EXERCER EN S'AMUSANT

Comme les éducateurs pour enfants le savent très bien, et l'appliquent constamment, les jeunes apprennent beaucoup plus vite et plus facilement sous forme de jeux, éducatifs ou non. C'est exactement le même principe pour un débutant d'un âge confirmé !

Mon idée, toujours et encore, empreinte de simplicité et de naturel, consiste à alterner les séances demandant un peu de discipline, pas toujours évidentes, consacrées aux pleins swings, à la technique des grands coups, avec d'autres dédiées au petit jeu selon la seule et unique orientation qu'est le jeu, d'adresse ou de détente pure.

Pour chaque exercice suggéré, comme ce serait d'ailleurs le cas pour d'autres que je ne fais pas figurer dans le présent ouvrage, il n'est pas idiot de se fixer un objectif à atteindre, à l'instar de ce que toute activité ludique tend à susciter à toute personne la pratiquant : une sorte de mini-défi, lancé à soi-même ou entre amis. Dans cette optique, on peut tout bonnement partir sur l'idée de répéter une dizaine ou douzaine de fois un exercice avec un objectif chiffré.

UN OBJECTIF CHIFFRÉ COMME DÉFI

Prenons, par exemple, l'exercice du cerceau au chipping : ce n'est pas le plus simple à réussir, certes ; donc, pour commencer, vous pouvez vous fixer le but de le réussir une ou deux fois sur dix, et parvenir à 40% de réussite serait une résultat excellent pour un amateur, tandis qu'un très bon golfeur parviendrait à dépasser les 50%. Bien sûr, il faut « jouer le jeu » et ne pas placer le cerceau à une distance « facile »... À chacun d'être honnête avec soi-même et d'évaluer cette distance, que je place entre cinq et dix mètres pour ma part, c'est-à-dire assez cohérente avec les conditions rencontrées sur le parcours quand il s'agit de coups à proximité du green.

Pour un autre exercice comme la rivière au putting, à moitié de dessus-métre du trou,

Ma longue expérience de golfeur amateur m'a fait connaître plusieurs phases de transformation de l'équipement couramment utilisé dans ce sport. Mes premiers bois étaient... en bois (pour la tête) : dans les années 80, les meilleurs joueurs et les champions jouaient des bois en persimmon, une essence d'arbres fruitiers du continent américain. Puis est venue l'ère du tout acier, suivi par celle du carbone, du titane, du tungstène, parfois un peu de chaque assemblé... Aujourd'hui, les cannes de golf sont parfois conçues comme des bijoux dans certaines marques onéreuses (très) à partir de matériaux synthétiques, et tous les modèles, chers ou non, ne sont plus fabriqués en matériaux naturels, à quelques très rares cas bien particuliers, comme des putters « à l'ancienne »... pour esthètes ou nostalgiques du golf du siècle dernier essentiellement, même si leur « toucher » a bonne réputation.

Ce n'est pas tout ! Vêtements, chaussures en particulier, ainsi que les habits de pluie, les chariots, les balles, tout a évolué considérablement en trente à quarante ans. De l'époque où ces petites boules n'étaient que blanches pour devenir parfois vivement colorées, voire fluorescentes, dont le revêtement avait jadis la réputation justifiée de grande fragilité, qui amplifiaient les erreurs de frappe au point que leur vol devenait difficile à prédire, nous en sommes arrivés à une période d'hyper technicité, débouchant sur une production de balles extrêmement perfectionnées, plutôt résistantes aux coups qu'elles encaissent, plus ou moins agréables au contact, absolument régulières sur le plan de la forme sphérique. Pour résumer, le matériel, dans son ensemble, est devenu « technique », particulièrement performant, objet d'un marché économique florissant, qui propose une variété très large de qualités diverses. Malheureusement, souvent, à des prix déraisonnables...

Un putter à près de 700 (sept cents) euros, oui c'est possible ! Un ensemble de fers et bois à 3 500 euros aussi. Des chanots électriques évidemment, presque au prix de cet ensemble de clubs. Et la liste est longue si l'on veut s'y attarder. Nombreux sont les golfeurs qui, bien sûr, devillent à leur

discipline sportive, commencent à estimer que tout cela dépasse l'entendement et peut finir par dégoûter quelques-uns de persévérer dans ce sport. Alors, est-ce possible d'échapper à cette « folie » ?

JOUER AU GOLF À MOINDRE COÛT

Hormis le sujet du coût des droits de jeu (« green fees ») occasionnels ou des cotisations d'appartenance à un club, il est parfaitement imaginable de ne pas devoir casser sa tirelire pour s'équiper. Surtout quand on débute : les séniors, en grande partie retraités, ne sont pas en reste qui n'ont plus forcément les moyens financiers à dépenser pour le « luxe » des matériels les plus en vue, entretenu à grands coups de publicité et de promotion à travers le monde des champions sponsorisés.

Je recommande au néophyte de faire des recherches rapides sur les sites de vente d'occasion sur Internet car ils peuvent y découvrir des « affaires » pour une somme modique : un sac à trépied, un ensemble de quelques cannes de marque connue, de qualité plutôt correcte, et une dizaine de balles dans les poches du sac, à moins de 150 euros, ça existe et se trouve régulièrement, très largement de quoi suffire pour commencer ! Si je compare avec un sport que j'ai volontiers pratiqué jadis, un vélo de route d'occasion pas trop basique à ce prix-là, c'est rarissime voire introuvable ! Certes, on peut rétorquer que la pétanque, la course à pied, la natation voire le tennis coûtent moins cher... chacun est libre de ses choix !

Si l'on a pris goût au golf, il va falloir accepter de consacrer un peu d'argent à son sport. Et pas systématiquement casser son plan d'épargne...

Bien sûr, comme cela m'est arrivé durant ces quatre décennies maintenant derrière moi, les passionnés auront tendance à toujours chercher l'équipement optimisé, ce qui exige des dépenses volontiers répétées, ou peuvent représenter une somme importante





EXEMPLES D'ÉTIREMENTS !

Déjà avant toute séance prolongée, et surtout avant d'essayer de taper des grands coups, je pratique des exercices d'étirement et d'assouplissement qui ne présentent aucune difficulté réelle. Au lecteur, surtout senior, d'essayer d'effectuer des mouvements de ce type avant de jouer pour limiter les risques de blessures.



Mobilite du bassin :
1 min 30s



Etirement dorsal :
3 mn



Etirements latéraux :
1 mn



Rotation du buste :
1 min 30



"Fauchage axial"
30 secondes par côté



"Fauchage latéral"
30 secondes par côté



Assouplissement des épaules :
10 s par côté



Assouplissement des poignets :
20 s par côté

elle y sera reprise succinctement.

Pour pratiquer le golf le plus longtemps possible (et ce peut être vraiment jusqu'à un âge très avancé), la condition sine qua non, à mon avis, est de systématiquement prendre le temps de réactiver muscles, tendons et articulations avant de taper la première balle de la séance. Comme évoqué plus haut, il est fait mention, en annexe, de liens vers des supports médiatiques orientés sur l'entretien physique dédié aux golfeurs : certains proposent des séquences d'échauffement 100% adaptées au pratiquant senior. Je me contente de montrer, en images ci-dessus, quelques schémas de mise en condition que j'applique sans risque de blessure.

Dans ce chapitre, je ne fais que mentionner, en encadré, quelques-uns des exercices d'étirement et de mise en route musculaire que j'applique régulièrement, toutefois dans

soin de valider avec une préparatrice sportive spécialisée dans le public des golfeurs : libre à chacun de les imiter, au besoin en les ayant évoqués avec un enseignant ou un kinésithérapeute ayant suivi une formation sur les pathologies et problématiques spécifiques du golf.

BOIRE ET S'ALIMENTER !

Cela peut paraître une évidence. Toutefois, je vois assez souvent des joueurs sur le parcours n'avoir ni à grignoter ni à boire pendant leur partie. Or, il arrive fréquemment que l'heure du repas soit « couverte » par une sortie de golf, et il faut donc prévoir de quoi s'alimenter et boire, de l'eau ou, à défaut, une boisson peu sucrée coupée d'eau. Ou un thé léger. Bien évidemment, pas la moindre goutte d'alcool !

Il faut souligner qu'en cas de maladie chronique, il faut toujours bien consulter un

| N° | Action | Difficulté (1 à 10) | Date | CR / MDR | Commentaire |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Fouetter le coude droit (de gauche pour les gauchers) vers le sol à l'adresse (explosion) | 4 | | | A essayer systématiquement avant chaque grand coup ! Identifier à chaque étape il |
| 2 | Maintenir le bras gauche (bras droit) jusqu'au filet | 3 | | | Bien étendus, pas brusques et droits (temp bilatéral), donc à la moins possible replier |
| 3 | Toucher une large amplitude à la molette (à gauche les mous, etc.) | 4 | | | Attaquer, faire le geste avec les deux mains, sans clubs, plusieurs fois avant de déclencher une action |
| 4 | Changer « le staff » utilisant l'insert de la tête de club | 3 | | | Découvrir cette sensation à l'entraînement. |
| 5 | Dévier le bras « taping » | 5 | | | |
| 6 | Rester à plat sur un matelas d'air de la descente | 4 | | | |
| 7 | Maintenir un bras équilibré et rechercher la « puissance au sol » | 3 | | | En faire un entraînement intégré à l'ensemble du mouvement (donc, on doit penser n'y plus penser) |
| 8 | Ressentir l'effet du jet de gazon (réaction) ou du filet en laissant la tête de club vers la cible | 3 | | | |
| 9 | Maintenir un angle jusqu'à l'intersection à la descente pour ne dévier les poignets qu'à ce stade | 4 | | | |
| 10 | Rechercher la sensation de frapper la balle avec les mous, et non avec la tête du club | 2 | | | |
| 11 | « Frapper » à gauche après l'impact en laissant le bras descendre et faire que les mous sont frappés | 3 | | | La difficulté consiste à « déceler » l'impact pour laisser le bras et laisser passer les mous |
| 12 | Rechercher la sensation de faire le « swing » avec le bras bas et faire à la cible (%) | 3 | | | Une corrélation d'un swing correct, influencer de la vitesse, donc pas forcément à tout les coups |

(*) Conséquence du reste du swing quand il est effectué correctement

toucher. Souvent, les postes d'entraînement bénéficient d'un aménagement de protection (toit, filet, murs), d'où leur appellation de « postes couverts ». Les clubs les mieux équipés proposent aussi des zones où affiner sa technique pour le putting (« practice green »), les coups d'approche à petite distance (« chipping green ») et des bunkers ; il peut aussi arriver que, faute de place, soient proposés des postes où le joueur va envoyer ses balles dans un filet, généralement à deux ou trois mètres devant lui. Enfin, de plus en plus de clubs offrent aussi la possibilité d'enregistrer et afficher les « performances » de chaque coup effectué grâce à des appareils électroniques divers.

Il faut noter que, eu égard à la fragilité du terrain en herbe, il est très majoritairement demandé aux golfeurs venant taper quelques balles pour s'exercer de le faire sur des tapis synthétiques : ce n'est pas très agréable, certes, quoique cela permette d'éviter... de creuser des « divots » et d'arracher des mottes d'herbe, jadis baptisées « escalopes »... Pour les débutants, le ressenti des frappes de balle approximatives, voire ratées, semblera « à peu près correct », et risque de gommer la réalité : sur le parcours, les mêmes frappes donneront de piètres résultats ! Il conviendra donc de ne pas forcément se satisfaire des coups effectués sur tapis, et d'aller, dès que faire se peut, jouer quelques trou pour mieux comprendre à quel point la sensation d'une balle bien contactée peut être très

diférente, et restituer des « informations » engageant souvent le pratiquant à... s'entraîner plus !

Entraînez-vous régulièrement, c'est le seul principal « conseil » que je peux donner, pour l'avoir suivi toute ma carrière de golfeur amateur avec satisfaction et conséquences positives sur mon niveau de jeu. Dans les chapitres précédents, je n'ai pas manqué, me semble-t-il, avoir évoqué et présenté comment s'amuser et se divertir tout en « travaillant » tel ou tel coup ; c'est tout autant mon propos quand il s'agit de se rendre au practice pour y « faire un seuil de balles », expression du jargon golfique bien connue. Frapper comme un automate les vingt-cinq ou trente balles de ce seuil ne présente pas grand intérêt ; en revanche, chercher, avant chaque balle, à parfaire un point technique bien identifié – par exemple, parmi tant d'autres, l'action du bas du corps – apporte beaucoup plus de bénéfices et favorise l'amélioration d'ensemble du geste, donc... toujours et encore, le plaisir ! Dans tous les cas, le pratiquant senior devra éviter de forcer le geste, et oublier un peu la distance parcourue par la balle, un sujet hors de propos pour ce type d'exercice. Pour aider chacun, je reprends, dans cette page, le plan synthétique des actions fondamentales que j'ai présentées dans le chapitre 3.

Sans jamais perdre à l'esprit la notion de distraction et d'amusement, tout golfeur dispose d'une grande variété de thèmes d'entraînement, qu'il n'est pas étupide d'alterner d'après son système maison : certains