



Avec les Nuls, tout devient facile!

Le Golf

POUR LES NULS

- ✓ L'équipement du parfait golfeur
- ✓ Les techniques de jeu
- ✓ Les règles, l'étiquette et le score
- ✓ Les légendes du swing



Gary McCord
Golfeur professionnel

Le Golf

POUR

LES NULS

Le Golf
POUR
LES NULS

Gary McCord

FIRST
 Editions

Le Golf pour les Nuls

Titre de l'édition américaine : Golf for Dummies

Publié par

Wiley Publishing, Inc.

111 River Street

Hoboken, NJ 07030 – 5774

USA

Copyright © 1997 Wiley Publishing, Inc.

Pour les Nuls est une marque déposée de Wiley Publishing, Inc.

For Dummies est une marque déposée de Wiley Publishing, Inc.

© Éditions First-Gründ, 2005 pour l'édition française. Publiée en accord avec Wiley Publishing, Inc.

Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales.

ISBN 9782754000789

ISBN numérique : 9782754039291

Dépôt légal : 2^e trimestre 2005

Traduction : Gaston Demitton

Production : Emmanuelle Clément

Mise en page : KN Conception

Éditions First-Gründ

60, rue Mazarine

75006 Paris – France

e-mail : firstinfo@first.com

Site internet : www.editionsfirst.fr

Sommaire

.....

Introduction 1

Les idées-forces du livre	1
Pourquoi vous avez besoin de ce livre	2
Dans quel ordre lire ce livre	3
Comment ce livre est organisé	4
Première partie: Pour commencer - Non on ne touche pas encore à la balle !	4
Deuxième partie: Tout est une question de swing	4
Troisième partie : Osez jouer en public	5
Quatrième partie: Le golf en dehors des parcours	5
Cinquième partie: Les dix commandements	5
Sixième partie : Annexes	5
Les icônes utilisées dans ce livre	6

Première partie : Pour commencer - Non, on ne touche pas encore à la balle !..... 7

Chapitre 1 : Qu'est-ce que le golf ? 9

Le sport le plus difficile du monde	9
Les buts du jeu	10
Un parcours de golf typique	12

Chapitre 2 : L'équipement 15

Choisir ses balles de golf	16
Choisir ses clubs	18
Commencez par une série de transition	18
Les critères de choix des clubs	19
Construire ses clubs en kit	20
Des clubs en quantité limitée	22
A chaque club sa distance	22
L'habillement	23
Les petits accessoires	24

Chapitre 3 : Comment apprendre le golf 27

Découvrez ce que vous devez travailler	28
Comment tirer le maximum de votre leçon	28
Soyez honnête	29
Ouvrez grand vos oreilles	29
Surmontez vos doutes	30



Posez des questions	30
Restez calme	31
Où prendre des leçons ?	31
Stages de golf	32
Practices et driving ranges	32
Parcours locaux	33
« Playing lessons »	33
Autres sources d'information	34
Du golf à lire	34
Magazines mensuels	34
Vidéos: sentir le rythme	35
Accessoires pédagogiques	35

Chapitre 4 : Où jouer et avec qui37

Practices (et driving ranges)	37
Les parcours publics	38
Règles de réservation du tee-time	38
J'y suis ! Que faire maintenant ?	39
Les country clubs	40
Les parcours des complexes hôteliers (resort courses)	41
Comment se présenter sur le premier tee	42
Quand vous êtes le plus mauvais	43
Ramassez la balle	43
Cherchez vous-même les balles	44
Ne vous plaignez pas	44
N'analysez pas votre swing	44
Quand vous n'êtes pas le plus mauvais	44
Avec qui ne jamais jouer	45

Deuxième partie : Tout est une question de swing47

Chapitre 5 : Les clés du swing49

De l'importance de l'équilibre	49
A chacun sa frappe	50
Une envie de voler	52
Frapper la balle	52
Faire prendre l'air à sa balle	53
Pour obtenir la puissance	54
Pour construire votre swing	55
Le grip (prise du club)	55
Complétons le grip	60
Viser la cible	61
Le stance (position des pieds)	61
La flexion des genoux	64
Mais où est la balle ?	65
Le point bas du swing	66

Jouez à l'œil !	68
Les débuts du swing	71
Les mini-swings : les bras et les mains	71
L'action du corps	72
Le « déroulement » du swing	73
Le final : une sortie en beauté	74
Répétition générale	75
Tâtez la ligne et déclenchez	76
Visualisez votre coup	78
Attention ! Moteur ! Ça tourne !	80
Chapitre 6 : Développez votre propre swing	83
Quel type de golfeur êtes-vous ?	84
Etablir votre plan de swing	85
Maîtrisez les points de repère	86
Dans le haut du backswing	88
Profitez de l'expérience des autres	90
Chapitre 7 : Le putting ou l'art de faire rouler la balle	95
Devenez enfin vous-même !	96
Tout est dans votre tête	96
Construisez votre frappe de putting	97
Le grip du putting	97
Orientations et trajectoires	102
Quel putter choisir ?	106
Trouvez la bonne vitesse	107
Lisez la pente pour trouver la courbure	108
Où l'herbe prend tout son sens	109
Ayez de l'aplomb	111
Les putts courts	112
Les putts longs	115
Tremblez, voici le yips	117
Chapitre 8 : Le chip et le pitch	119
Faire revenir son golf	120
Les chips font feu chemin	122
Points de repères	122
Quel club choisir pour le chip ?	124
Le problème du « lie »	125
Comment frapper un chip	125
La parabole des pitches	128
Chapitre 9 : Jouer dans le sable	133
Des bunkers de bonne guerre	133
Le problème du jeu de sable	135
Le bon club pour le bon sable	136

L'explosion	138
Enterré vivant !	140

Chapitre 10 : Coups spéciaux, conditions spéciales145

Mangez votre part de mauvaise herbe	146
Jouer dans les arbres ?	147
Les coups spéciaux	148
Ajustez votre hauteur	149
Le golf gyroscopique (les lies en pente)	151
Vive le vent, Vive le vent !	155
Le golf aquatique	157
Le bon équipement : naviguer ou sombrer	157
Les conditions d'un parcours sous la pluie	158
Le golf des quatre saisons	160
L'hiver sur le green	161
Le printemps : le grand nettoyage	163
L'été : le soleil est une balle	165
L'automne: les swings longs des violons...	166

Chapitre 11 : Les principaux défauts et leurs remèdes169

Boire le tee à la chandelle	170
Le slice et le hook	172
Les coups topés	174
La gratte (duff) et la rasante (thin)	176
Vous ne parvenez plus à putter	178
Les coups de manche (sockets)	179
Le push qui file à droite	180
Le pull qui file à gauche	180
Distance insuffisante	181
Balles trop basses	182
Mauvaise direction	182
Frappe en piqué (from the top)	183
Pivots inverses	183
Translation arrière (sway off)	184
Translation avant sur la ligne (sway into)	184
Swing trop long	185
Swing trop court	185
Pas assez d'effet rétro (backswing)	186

Troisième partie : Osez jouer en public 187

Chapitre 12 : A vos marques, prêts, partez !189

Créez une attitude positive	190
Réchauffez votre corps	191
Entraînez-vous à réussir	193

Planifiez votre jeu	195
Stratégie un : pas de risques inutiles	195
Stratégie deux : à bas l'hégémonie du driver!	198
Stratégie trois : jouez trois coups faciles	198
Tirez profit de vos forces et de vos faiblesses	200
Pour surmonter l'angoisse du départ	201
Scramble, stableford et autres formules de jeu	203

Chapitre 13 : Les règles, l'étiquette et le score 205

Les règles du golf de 1744	205
Les règles en vigueur aujourd'hui	207
Remplir une carte de score	209
Chercher une balle perdue	211
Dropper la balle	212
Placer son tee	214
Pour prendre des conseils	215
L'étiquette : tenez-vous bien	215
Le système du handicap	219
Acquérir son handicap	219
Pour calculer votre handicap	220
Ce que signifie le handicap (Hcp)	221
Golfez à la carte	221
Les coups de pénalité	223
Hors limites (out-of-bounds)	223
Coup manqué (airball)	224
Balle injouable	224
Obstacles d'eau	224
Obstacles d'eau latéraux	225

Chapitre 14 : Paris et tactiques de jeux 229

Vous êtes prêt à parier ?	229
« Rien ne va plus ! » au départ du 1	230
Concéder un putt ?	230
Choisir son partenaire	231
Tactiques pour le match play	232
N'abandonnez jamais	233
Pour jouer contre votre chef	234

Quatrième partie : Le Golf en dehors..... 235

Chapitre 15 : Le golf dans votre fauteuil 237

D'où vient la popularité du golf ?	237
Que regarder ?	238
Retrouvez-vous à la télévision	238
Que chercher dans tes meilleurs joueurs ?	239
Greg Norman	239

John Daly	239
Laura Davies	239
Lee Janzen	239
Fred Couples	240
Patty Sheehan	240
Nick Price	240
Nancy Lopez	240
Phil Mickelson	241
Acceptez vos pénalités	241
Ce que vous ne verrez jamais à la télévision	242
Les Pro-Am du mercredi	243
Ces balles qui n'en font qu'à leur tête	244
Les dix joueurs favoris de Gary	244
Severiano Ballesteros	244
Walter Hagen	245
Ben Hogan	245
Fairway Louie	245
Jack Nicklaus	246
Arnold Palmer	246
Sam Snead	247
Titanic Thompson	247
Lee Trevino	247
Les dix joueuses favorites de Gary	248
Babe Zaharias	248
Mickey Wright	248
Kathy Whitworth	248
JoAnne Carner	248
Pat Bradley	249
Nancy Lopez	249
Betsy King	249
Laura Davies	249
Meg Mallon	249
Annika Sorenstam	250

Cinquième partie : Les dix commandements..... 251

Chapitre 16 : Dix conseils éternels 253

Le club au coup tu marieras	253
Si Dieu le veut, le putt toujours tu tenteras	254
Tu bougeras la tête, mais d'on soupçon	254
Toujours ton sens de l'humour tu garderas	254
Prudemment tu parieras	254
Avec le vent tu composeras	255
Des leçons tu prendras	255
Apprendre à ta femme tu éviteras	255
Avec le tee tu t'entraîneras	255
Ta coulpe tu ne battras	255

Chapitre 17 : Mes parcours privés favoris	257
Pebble Beach ~ Monterey, Californie	258
Pine Valley - Clementon, New Jersey	258
Cypress Point - Monterey, Californie	258
Shinnecock Hills - Southampton, Long Island, New York	258
Pinehurst N° 2 - Pinehurst, Caroline du Nord	258
Royal Melbourne - Melbourne, Australie	258
Harbour Town Links ~ Hilton Head Island, Caroline du Sud	259
San Francisco Golf Club ~ San Francisco, Californie	259
Long Cove Golf Club - Hilton Head, Caroline du Sud	259
San Luis Rey Downs - Bonsall, Californie	259
Chapitre 18 : Mes parcours publics favoris	261
Torrey Pines Golf Course San Diego, Californie	261
COg Hill N° 4 ~ LeMont, Illinois	261
Pasatiempo Golf Course ~ Santa Cruz, Californie	261
The Homestead (Cascades Course) ~ Hot Springs, Virginie	261
Beth Page State Park Golf Course ~ Long Island, New York	262
Blackwolf Run (Rifler Course) ~ Kohler, Wisconsin	262
Tournament Players Course (TCP) Sawgrass ~ Ponte Vedra, Floride	262
Grayhawk Golf Club (Talon and Raptor) ~ Scottsdale, Arizona	263
Pinon Hills Golf Course ~ Farmington, Nouveau Mexitque	263
Alvamar Golf Course ~ Lawrence, Kansas	263
Chapitre 19 : Mes dix raisons de jouer au golf	265
Vous pouvez enfin parler aux arbres	265
Loin du monde !	266
Négociez en short !	266
De petits matins aériens	266
Un tour en voiturette	266
Ce hâle incomparable	266
Je pourrais écrire un livre que vous achèteriez !	267
Trouvée ? Alors, re-perdons-la !	267
« Golf » est facile à prononcer	267
Je passe à la télévision	267
Sixième partie : Annexe	269
Annexe : Le langage du golf	271
Index alphabétique	293

Introduction

Bienvenue dans *Le Golf pour les Nuls* ! S'il s'agit du premier ouvrage sur le golf dont vous débutez la lecture, nous sommes à égalité. C'est en effet le premier ouvrage sur le golf que j'aie jamais écrit ! Ne vous faites pas de souci cependant. J'ai d'abord lu une quantité invraisemblable d'autres livres.

Mon sentiment premier en abordant l'écriture de cet ouvrage, vous l'avez sans doute partagé quand vous avez décidé d'apprendre golf. Je savais que je voulais écrire ce livre, mais je savais également que ce ne serait pas facile et que cela occuperait beaucoup de mon temps. Voulais-je réellement consacrer une grande partie de mes loisirs à une tâche aussi prenante ? Pourquoi pas ? Il y a longtemps que je n'ai rien donné à la société !

Et d'ailleurs, tout cela semblait très agréable. Ainsi va le golf.

Les idées-forces du livre

J'ai conçu ce livre pour les golfeurs de tout niveau. Bien que mes confrères sur le PGA Tour se contenteront sans doute de le parcourir pour voir si je sais encore construire une phrase, j'ose espérer que je peux offrir quelque chose même aux meilleurs golfeurs. Les amis avec lesquels j'ai appris ce sport sur le golf de San Luis Rey, dans le sud de la Californie, s'amuseront à déceler si mon ouvrage reprend certaines de leurs meilleures astuces. J'espère enfin que de nombreuses personnes qui n'ont jamais essayé le golf seront interpellées par le titre de l'ouvrage. Quel que soit votre profil, vous tenez entre les mains un livre amusant de temps à autre, rempli de conseils pratiques et offrant une large perspective sur un jeu très fascinant. Il vous servira pour le reste de vos jours sur les parcours.

Il ne s'agit cependant pas d'un livre d'apprentissage ordinaire. La plupart des ouvrages consacrés au golf que vous trouvez sont écrits par des joueurs ou des professeurs professionnels. Il en découle que ces livres se concentrent uniquement sur le swing du golf. En revanche, *Le Golf pour les Nuls* s'intéresse à bien d'autres choses que le swing. C'est le seul ouvrage que vous devriez avoir besoin de lire pour développer une dépendance par rapport à ce sport (consultez un bon docteur dès que vous sentez les premiers symptômes de dépendance et de frustration, ou dès que vous vous surprenez à parler tout seul après avoir manqué un coup. Ce sont des alertes. Rappelez-vous qu'au niveau médical, ce livre coûte moins cher qu'une consultation.)

Plus sérieusement, je suppose que la plupart d'entre vous ont déjà tâté du golf, ont déjà vu que cela leur plairait, et voudraient en conséquence aller plus loin. J'ai pu constater que la plupart des gens faisaient un essai avant de recourir à la pédagogie. Ce comportement a sans doute un rapport avec l'ego, un peu comme lorsque, perdu, l'on refuse de demander sa route parce que l'on ne veut pas reconnaître s'être trompé. Les gens veulent savoir s'ils peuvent y arriver seuls avant d'appeler au secours. Ce n'est qu'après cet appel à l'aide qu'ils admettent qu'ils ont perdu, mais cet aveu leur coûte.

Mon but est de vous amener plus loin que votre niveau actuel de jeu, sans avoir à recourir à d'autres livres. Le Golf pour les Nuls vous procurera les fondements solides qui non seulement vous permettront de devenir quelqu'un qui sait frapper une balle, mais également d'être un vrai golfeur. Il y a une différence énorme entre les deux, et vous allez vite la découvrir.

Pourquoi vous avez besoin de ce livre

Si la lecture des principes fondamentaux du swing ne vous a pas aidé, vous êtes dans le même cas que moi. Lorsque j'ai commencé à me produire sur des parcours de golf en 1974, j'étais plein d'ardeur et d'enthousiasme, mais les connaissances de base des mécanismes du swing me manquaient cruellement. Ce qui, dans une certaine mesure, était compréhensible. A cette époque, il n'existait pas beaucoup d'ouvrages techniques sur le golf. De nos jours, en revanche, la plupart des professionnels en activité ne se séparent plus de leur spécialiste attitré. Quand on pense à la quantité d'argent brassé par le milieu du golf professionnel, il n'est pas avisé de rester trop longtemps au milieu du gué !

Avant d'avoir pris la décision d'apprendre correctement à jouer, je me souviens que j'attachais une grande importance à ma préparation en essayant de trouver un swing qui me conviendrait. Une douce panique commençait à m'envahir environ dix minutes avant mon arrivée au premier trou. Le doute et l'angoisse m'envahissaient jusqu'au premier tee. Mon esprit s'emballait, essayant de s'imaginer quelle pensée de swing (l'aspect du swing qui consiste à entrer en méditation pour rester concentré) j'essayais désespérément de trouver. J'arrivais rarement à m'en sortir indemne. La plupart du temps, je me retrouvais abandonné avec une formule du style « garde ton coude gauche orienté vers le nord magnétique pendant la descente ». Bien sûr, cette action avait en général comme résultat une slice très peu esthétique qui envoyait la balle dans un petit tracteur d'entretien, pourtant soigneusement rangé à quinze mètres à droite du fairway.

J'ai pratiqué ce genre de swing pendant la plus grande partie du début de ma carrière. Je peux donc affirmer que je sais ce que c'est que de jouer sans connaissances ni fondement solides. Vous devez me croire, je suis bien plus heureux et j'ai beaucoup plus de plaisir maintenant que je sais ce que je fais.

O

Obstacle, 146
Obstacle d'eau, 224
Orientation, 10
Out-of-bounds, 223

P

Par, 12
Parcours, 12, 33, 38
Pardessus, 25
Partenaire, 231
Peinture en bombe, 36
Pénalité, 223
Pente, 105, 112
Perfect swing trainer, 36
Piqué, 183
Pitch, 119
Pitching wedge, 23
Pitching, 120
Pivot, 183
Planchette, 114
Playing lesson, 33
Pluie, 159
Point de repère, 86, 122
Position des pieds, 61
Practice, 32, 37
Printemps, 163
Pull, 180
Push, 180
Putter, 101, 106
Putter, 106
Putting connector, 36
Putting, 95

R

Rasante, 176
Règles du jeu, 10, 205
Réservation, 38
Rough, 146

S

Sable, 135
Sac, 25
Saison, 160
Sandwedge, 23, 136
Score, 205
Scramble, 203
Sens-o-grip, 36
Slice, 172
Souplesse, 64
Stableford, 203
Stage, 32
Stance, 61
Starter, 24
Stroke play, 204, 222
Stylo, 25
Surlyn, 17
Sway into, 184
Sway off, 184
Swing straps, 36
Swing, 49
Système de handicap, 219

T

Tee, 12, 214
Thin, 176
Trajectoire, 77, 102
Translation arrière, 184
Translation avant, 184
Trou, 154

V

Vent, 155

Vidéo, 35

Viser, 61

Vision, 68

Vitesse, 107

Y

Yips, 117