





# RENDEZ VOS ENTRAÎNEMENTS EFFICACES

Beaucoup de golfeurs n'arrivent pas à progresser alors qu'ils s'entraînent beaucoup. Une situation qui engendre de la frustration et parfois même du découragement... Si c'est votre cas, suivez les conseils du pro Joël Bernard qui vous livre les causes de ce problème et les solutions.

**COORDINATION LUDOVIC PONT - PHOTOS JULIEN CROSNIER**

*Série réalisée au golf Open Golf Club du Touquet, dans le Pas-de-Calais.*



## 1. LES ERREURS À ÉVITER

Comme il faut forger pour devenir forgeron, on entend souvent dire qu'il faut s'entraîner au practice pour progresser au golf. Pourtant, beaucoup de golfeurs rencontrent le même problème: malgré des heures et des heures d'entraînement, parfois même des semaines, voire des mois, ils ne récoltent pas les fruits de leur travail sur le parcours. Cette situation n'a rien de surprenant: certes, ces golfeurs s'entraînent, mais ils ne le font pas de la bonne façon.

**Au practice:** la plupart des golfeurs tapent des balles sur un tapis, les pieds toujours à plat, en enchaînant 20 balles de suite avec le même club vers la même cible...

**Sur l'aire de petit jeu:** ces mêmes golfeurs prennent un tube de balles et jouent leurs 20 balles avec le même club, sans changer de position et en visant toujours le même drapeau...

**Sur le putting-green:** ils prennent 3 balles, se positionnent à 3 mètres du trou et répètent leur mouvement jusqu'à rentrer 3 balles de suite...

Mais, réfléchissons: cette façon de s'entraîner peut-elle véritablement vous préparer à ce que vous allez trouver sur le parcours? Pas vraiment... Bien sûr, il ne s'agit pas d'arrêter de faire des gammes à l'entraînement. La répétition est incontournable pour passer de la compétence consciente à la compétence inconsciente (comme attacher ses lacets ou conduire sa voiture). La durée est, elle aussi, un facteur important pour intégrer un mouvement particulier. En revanche, si vous continuez à ne vous entraîner qu'en faisant des répétitions, vous n'arriverez jamais à reproduire sur le parcours, et encore moins en compétition, les coups que vous réussissez au practice.

En réalité, sur le parcours, vous allez devoir jouer à chaque fois un coup différent avec un club différent. Par exemple, vous allez enchaîner une mise en jeu au drive avec un coup de fer effectué depuis le rough, puis une sortie de bunker et un putt de 5 mètres en descente avec une pente droite-gauche. C'est ça le vrai golf! Pour vous y préparer de la meilleure façon, vous devez vous entraîner différemment.



Jouer une vingtaine de balles du même endroit vers le même drapeau... pas forcément la meilleure solution pour progresser.



[www.golfballs24.com](http://www.golfballs24.com)  
balles de golf d'occasion

Savez-vous la différence entre une balle de golf neuve et une balle de golf d'occasion achetée sur **golfballs24.com**?

C'est simple, la deuxième a reçu plus d'amour.

Nos balles de golf sont choisies et traitées avec soin afin de préserver les caractéristiques originales du jeu. Nous avons des balles de golf triées par marque et modèle au meilleur prix!

Pour de plus amples informations, veuillez contacter: [info@golfballs24.com](mailto:info@golfballs24.com)

## LES CLÉS DE LA RÉGULARITÉ

### 2. ENTRAÎNEZ-VOUS COMME VOUS JOUEZ

Quand j'entraînais les équipes du club de Bondues ou les sélections de la Ligue Nord-Pas-de-Calais, j'utilisais toujours des situations de jeu. Voici trois exemples de choses à faire pour rendre vos séances plus efficaces.

1 Au practice, finissez toujours vos séances en simulant le vrai golf. Changez de club, de cible et de trajectoire à chaque coup! Comme sur le parcours, respectez à chaque fois votre routine en visualisant votre cible et en vous alignant.



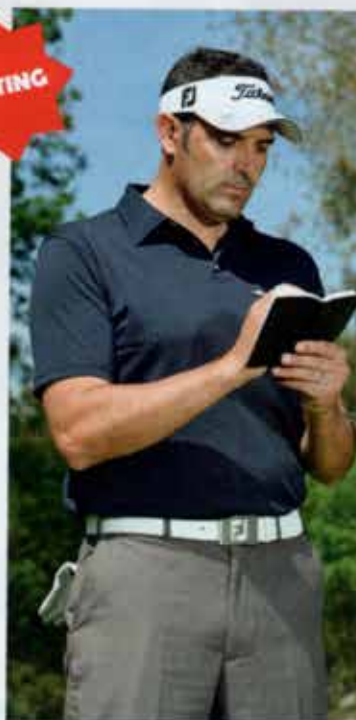
2 Au petit jeu, prenez une seule balle et rendez-vous au green d'approche. Jouez votre coup vers le drapeau, puis allez finir le trou avec votre putter. Pour le coup suivant, choisissez une nouvelle situation en changeant le lie, la distance par rapport à l'entrée du green et la cible. Vous pouvez enchaîner ainsi une dizaine de situations différentes en notant votre score.



3 Sur le putting-green, prenez une seule balle et jouez 9 ou 18 trous. Variez au maximum les longueurs, finissez tous vos putts et notez votre score.

Rajoutez ces trois phases de situation de jeu dans vos séances d'entraînement et vous allez rapidement voir les résultats sur le parcours. En conclusion, je vous livre une citation de Pia Nilsson et Lynn Marriott, les coachs

de l'ancienne n°1 mondiale, Annika Sörenstam. «Au golf, entraînez-vous comme si vous étiez en pleine compétition et jouez en compétition comme si vous étiez à l'entraînement.» Un principe qui résume tout l'esprit de cette leçon. ●



### EN RÉSUMÉ

Lors de vos séances d'entraînement, réservez une partie à la répétition (pour améliorer la technique de vos coups) et consacrez une autre partie à des situations de jeu. Pour ces dernières, que ce soit sur des grands coups ou au petit jeu, changez de cible et de club à chaque fois. Pensez aussi à vous lancer des défis et à noter votre score à chaque séance.

### LE MOIS PROCHAIN

GAGNEZ 10 MÈTRES SANS FORCER!