

Rencontre avec Ariane Pascalie, pro-enseignante de golf

Je ne saurais bien résumer tout cet exposé de plus d'une heure, voici en vrac ce dont je me souviens :

- Il faut 10 ans pour atteindre une certaine maturité en golf.
- Il faut savoir accepter un nombre d'erreurs sur le parcours, rester humble et ne pas chercher un coupable ou une cause au manque de réussite. Autrement dit c'est normal de rater des coups !
- Le PAR du parcours reste le PAR du parcours, rien de plus. Chacun a son PAR personnel (son index), c'est-à-dire que l'on jouera régulation, bogey ou double selon son niveau. Le PAR de chaque trou évolue selon ses progrès personnels et au cours du jeu.

Pas de coups au hasard (le plus loin possible), mais à chaque fois un objectif précis, que l'on visualise à l'adresse. Il y a plus de chances de réussir quelque chose de pensé et déterminé qu'un hypothétique coup magique. Rater un coup élaboré fait partie du jeu, rater un coup hasardeux ne peut que générer du doute et une perte de concentration puisqu'il n'y a pas de repère.

Sachez reconnaître les trous à PAR / Birdie / ou bogey selon votre niveau. Même les pros jouent certains trous en bogey.

- Le Driver : ce club à un intérêt pour ceux qui se doivent de jouer en régulation, et seulement s'ils sont en forme et bien échauffés (à éviter donc au départ du trou numéro 1). Le maniement d'un driver requiert une vitesse de swing de 140Km/h (tempo parfait) pour donner un envol de balle de 155m environ. Si on ne peut l'assurer, mieux vaut jouer un bois 3 ou 5.
- Il y a 3 options pour jouer chaque trou :

A (risque - agressif), B (normal) et C (sécurité).

Il faut choisir A, B, ou C selon l'enjeu de la partie, son taux de réussite du jour et les conditions de jeu. Ces choix sont évolutifs pendant le jeu.

A quoi ça sert de faire 330m en deux, si on n'est pas à l'aise à 60m du drapeau (swing 2H / 8H difficile), mieux vaut faire 3 fois 130m full swing.

- Le meilleur club est celui avec lequel on se sent on confiance, et non le plus cher, la meilleure marque, ou celui qui pourrait épater les partenaires.
- Eviter les obstacles : si on n'aime pas les bunkers, et qu'il y en a un exactement à la distance du fer que l'on pourrait jouer, plutôt essayer de le passer (un fer de plus) ou de s'arrêter avant (un fer de moins), que de compter sur la chance en jouant comme s'il n'était pas là.

- On se doit d'étalonner ses clubs, les pros le font chaque mois. A notre niveau, faisons-le chaque trimestre. L'étalonnage d'un club c'est connaître la distance parcourue par la balle (départ ...au point de chute) avec un full, demi ou quart de swing, que l'on mesure en pas. Un pas de femme est équivalent au yard, pour un homme ce n'est ni un yard ni un mètre, donc il faut compter en pas perso.
Ex: je fais 90 pas avec un PW en full swing.
- La stratégie de parcours est différente selon que l'on joue pour le score (championnat / classement) ou pour se faire plaisir. En compétition, c'est le score qui compte et non pas la manière, il faut donc choisir les clubs et les coups pour un maximum de réussite (points). En compétition on joue son jeu avec ses défauts de swing, il est normal de choisir un alignement qui compensera un éventuel slice/hook. La compétition n'est pas l'occasion de mettre au point ce que le pro vous fait corriger.
- Potentiel (index) : on enlève les meilleurs et les mauvais coups d'une carte, la moyenne qui résulte est notre vraie valeur. Le score éclectique reste utopique.
- On visualise toujours un coup de façon positive, c'est-à-dire en étant convaincu que l'on va le réussir en ignorant les obstacles (eau). L'inverse c'est la catastrophe assurée.
- A notre niveau on n'attaque pas un drapeau à 100m, 80m, mais on vise toujours le milieu de green ou de préférence, là où n'est pas le drapeau, ceci diminue les risques d'arriver hors green (généralement un bunker).
- Stress : le temps, l'état du parcours, les adversaires, la pression, etc. ne sont que des bonnes raisons pour justifier les catastrophes pour ceux qui ne font pas l'effort de se concentrer à chaque coup. Il faut savoir s'isoler (dans sa bulle) et imperturbablement tenter ce que l'on a décidé de jouer.
- Règlement : la connaissance des règles est un plus qui permet de ne pas se laisser déstabiliser par les adversaires et d'en tirer profit. Donc bonne lecture !
- Les autres : ce ne sont pas nos amis lors d'une compétition, ne soyez pas compatissants, ignorez les bons conseils ou questions déstabilisantes, ne passez pas du temps à chercher les balles des autres, utilisez ce temps à vous concentrer et préparer le prochain coup. Sachez être votre meilleur ami sur le terrain.
- Lorsque c'est autorisé, ne jamais relever sa balle sans la marquer, même en zone bleue (terrain en réparation).
- Avec un coup, droit, régulier à 110m (et 2 putts), tout le monde peut être 18 ! il suffit de savoir gérer.
- Il faut jouer à 90% de sa capacité (puissance) pour assurer un maximum de réussite et tenir les 18 trous.

Conclusion :

Le secret est de bien se connaître (étalonnage des clubs), d'avoir une stratégie de parcours adaptée à son niveau, de penser chaque coup, de savoir que 100% de réussite n'existe pas. L'erreur serait de jouer les coups difficiles comme si on était Ballesteros, ou de vouloir rivaliser avec Tiger Woods à chaque départ, de peur de se faire taxer de jouer "chicken".

Finalement, que du bon sens, la difficulté c'est de mettre en pratique !