PIERRICK GOLFSWING

Bien te filmer

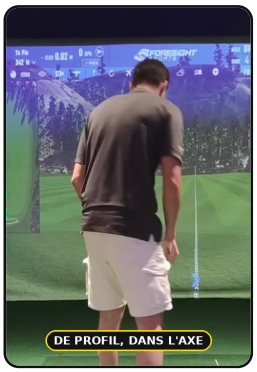
Ta check-list avant de filmer : relis, coche, puis joue sans y penser

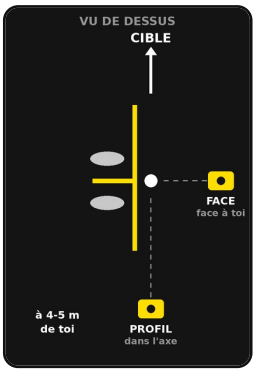
Semaine 1 · Technique

POURQUOI C'EST IMPORTANT

Pendant toute la formation, tu m'envoies des vidéos **de face et de profil**, au putting, aux approches et aux grands coups. Une vidéo bien cadrée, c'est un retour plus juste : je vois tout de suite ce qui se passe.

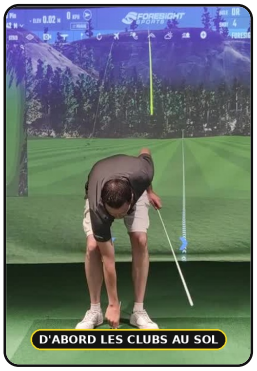
1 TA CAMÉRA — face et profil

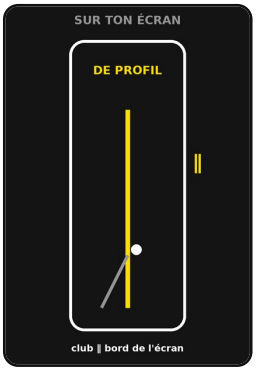




- [ ] Un **petit trépied** pour smartphone
  il y en a des pas chers, à 20-30 €
- [ ] Pas de trépied ?
  quelqu'un te filme, ou ton téléphone posé au sol contre un seau de balles
- [ ] **De profil** : la caméra, la balle et l'objectif **dans le même axe**
- [ ] **De face** : la caméra face à toi
- [ ] À **4-5 mètres**, plutôt en **format portrait**
  fais une première vidéo test pour contrôler

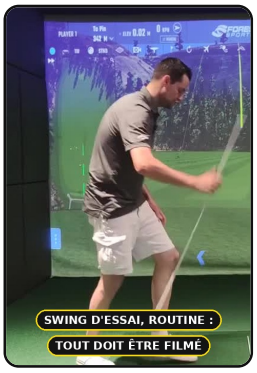
2 D'ABORD LES CLUBS AU SOL — ensuite la caméra





- [ ] Tes **clubs au sol**, comme pour t'aligner
  voir ta fiche « Bien t'aligner »
- [ ] **Seulement après**, tu installes la caméra
  souvent on fait l'inverse : ce sont les clubs qui permettent de bien cadrer
- [ ] De profil, le club au sol **parallèle au bord de l'écran**
  l'autre part un peu à gauche : c'est l'optique, c'est normal
- [ ] **Un essai avant**
  tu dois voir la balle et le haut du club

3 LANCE AVANT TA ROUTINE — pas seulement le coup





- [ ] **Lance la vidéo bien avant de jouer**
  on m'envoie souvent que le coup, alors que la préparation compte énormément
- [ ] Ta **routine habituelle**, puis tu joues
- [ ] Ce que je regarde, dans cet ordre
  ta préparation, puis ton grip, ta posture et ton alignement, et seulement après ton mouvement
- [ ] Tu t'analyses seul ?
  ne regarde pas que ton mouvement, regarde d'abord ta préparation

CE QUE JE VEUX RECEVOIR

Clubs au sol · **De face ET de profil** · **Toute ta préparation** · **La balle et le haut du club dans le cadre** · **Format portrait**

Date : _____ **Tout coché ?** ☐ oui **J'oublie souvent :** _____

Fais tes séances dans l'appli Mon Entraînement, cette fiche y est aussi. La vidéo de la leçon reste la référence.

PIERRICK GOLFSWING

Bien t'aligner

Ta check-list avant de jouer : relis, coche, puis joue sans y penser

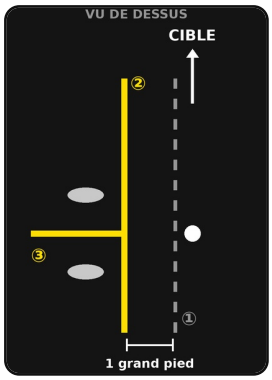
Semaine 1 · Technique

AVANT TOUT : DERRIÈRE LA BALLE

Tout coup commence **derrière la balle, face à l'objectif**. Le piège : jouer tout le temps dans l'axe du tapis. Au practice, **change de cible** et refais ton alignement à chaque fois.

1 À L'ENTRAÎNEMENT — deux clubs au sol

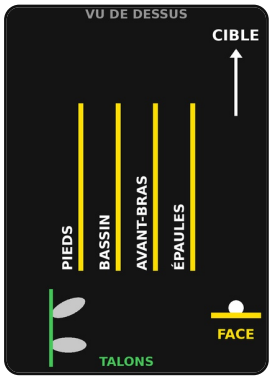




- [ ] **1.** Un club **au ras de la balle**, vers l'objectif
- [ ] **2.** Un 2e club **parallèle**, à **un grand pied**
  ne pose pas le 2e sans avoir posé le premier
- [ ] **3.** Tu **retires le premier**
  posé perpendiculaire au 2e, il te montre où est ta balle par rapport à tes pieds
- [ ] **Deux baguettes**, c'est encore mieux
  pas de tête de club au sol, aucun risque de taper dedans
- [ ] **Un peu avec, un peu sans**
  sur le parcours, tu n'auras pas les clubs au sol

2 DANS CET ORDRE — du plus important au moins important

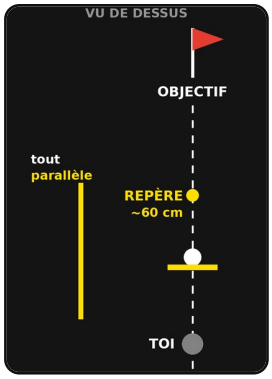




- [ ] **1. La face de club**
  perpendiculaire au club posé au sol
- [ ] **2. Les épaules**, parallèles
- [ ] **3. Les avant-bras**, parallèles
  club en 2e phalange : la main droite recouvre sans raidir le bras
- [ ] **4. Le bassin et les jambes**
- [ ] **5. Les pieds : regarde tes talons**
  pas tes pointes : une pointe ouverte trompe l'œil

3 SUR LE PARCOURS — le point de repère





- [ ] Derrière la balle : **toi, la balle et l'objectif sur la même ligne**
- [ ] Un **point de repère** sur cette ligne, à ~60 cm devant la balle
  un brin d'herbe plus clair ; à l'entraînement, un tee
- [ ] **En périphérie visuelle**
  tu vois la face, la balle et le repère sans bouger les yeux
- [ ] **La face de club** en face du repère
- [ ] Une **ligne imaginaire** balle-repère
  épaules, avant-bras, bassin et pieds parallèles

L'ASTUCE POUR BIEN PLACER TES PIEDS

Face de club en face du repère, **pieds collés**, l'intérieur des pieds **parallèle à la face**. **Ensuite seulement, tu écartes** sans casser cette parallèle. Tu peux ouvrir un peu tes pointes après.

Date : _____ **Tout coché ?** ☐ oui **J'oublie souvent :** _____

Fais tes séances dans l'appli Mon Entraînement, cette fiche y est aussi. La vidéo de la leçon reste la référence.

PIERRICK GOLFSWING

Réflexion, action

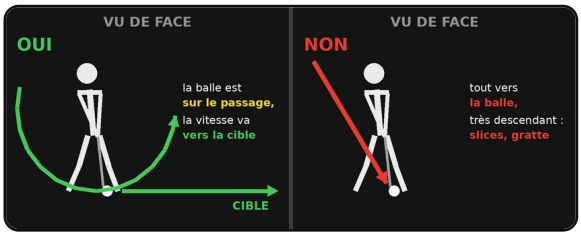
Et l'intention cible : relis, coche, puis joue sans y penser

Semaine 1 · Technique

LES 2 ÉLÉMENTS CLÉS DE CHAQUE COUP

Le jeu de golf en une phrase : **engager un coup vers l'objectif, au travers de la balle**, et non pas vers la balle. Pour ça, deux choses : la cible au centre de ta tête, et une décision claire avant de jouer.

1 L'INTENTION CIBLE — le plus important



- [ ] Regarde ta cible jusqu'à la **mémoriser dans l'espace**
  tu dois savoir où elle est sans la regarder
- [ ] Le test : à l'adresse, **montre ta cible du doigt sans la regarder**
  puis vérifie si tu es dessus
- [ ] Tu regardes la balle, mais **ta concentration est sur la cible**
  on doit sentir que tu as envie d'aller là-bas
- [ ] Ton mouvement va **vers la cible, au travers de la balle**
  vers la balle, tu deviens très descendant : bonjour les slices
- [ ] Pense à ta **traversée vers l'objectif**
  plus qu'à ta prise d'élan ou à tes clés techniques

2 RÉFLEXION, ACTION — avant, pas pendant





- [ ] **Réflexion** : tu prends tes infos, tu choisis ton club et ton coup
  le vent, la distance, ce que tu as observé
- [ ] Tes **swings d'essai** en lien avec ce coup, puis **tu valides**
- [ ] **La règle** : pas de club derrière la balle tant que le coup n'est pas validé
  une décision ferme, précise et claire
- [ ] **Action** : tu regardes 2-3 fois l'objectif et tu y vas
  plus aucune réflexion à l'adresse
- [ ] Un doute devant la balle ? **Tu sors et tu recommences**
  quitte à perdre quelques secondes

3 AU PRACTICE AUSSI — ne sur-analyse pas





- [ ] Un peu à vide pour **sentir l'exercice**, puis tu enchaînes
  ex. sur le pied droit : tu sens, hop, tu tapes
- [ ] Trop analyser, être trop perfectionniste : **ça se passe rarement bien**
  tes meilleurs coups, c'est souvent quand tu ne réfléchis plus
- [ ] **Mieux vaut un geste faux joué avec décision**
  qu'un geste juste joué à tâtons
- [ ] **Pas besoin d'être parfait**
  juste un peu mieux, ça peut être beaucoup mieux

À RETENIR

La cible au centre de ta tête · **Vers la cible, à travers la balle**

Je réfléchis avant, pas pendant · **Faux avec décision > juste à tâtons**

Date : _____ **Tout coché ?** ☐ oui **J'oublie souvent :** _____

Fais tes séances dans l'appli Mon Entraînement, cette fiche y est aussi. La vidéo de la leçon reste la référence.

PIERRICK GOLFSWING

Les bases des fers courts et moyens

Ta check-list avant de jouer : relis, coche, puis joue sans y penser

Semaine 1 · Technique

AVANT TOUT : LA RELATION À L'OBJECTIF

C'est la notion la plus importante du programme. Même au practice, tu **vises quelque chose de précis**, un point dans l'axe, à la distance où tu penses que ta balle va atterrir. Tu ne joues jamais au hasard.

Fers courts et moyens = **sandwedge, pitching wedge, fer 9, fer 8, fer 7**.

1 LA POSTURE

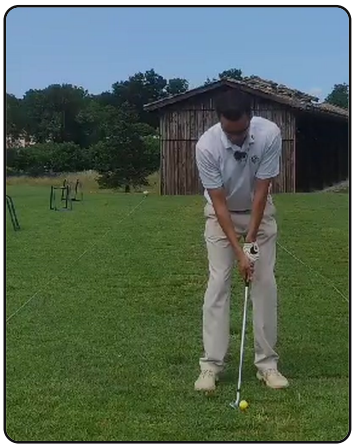
prête à bondir



- ☐ **Le salut japonais**
  épaules en arrière et basses, puis tu te penches en avant
- ☐ **Bien penché, bien angulé**
  tu as l'impression d'être très penché ? C'est normal, vas-y
- ☐ **Bras ballants**
  les mains à l'aplomb des épaules
- ☐ **Le même angle** du sandwedge au fer 7
  ne te redresse pas avec les fers plus longs
- ☐ **Une posture dynamique**, pas « à la cool »
  jambes solides, haut du corps dynamique, bras très ballants, un peu sur l'avant des pieds

2 BALLE, PIEDS ET POIDS

ça change avec le club



- ☐ **La balle au centre des pieds** sur un grand coup
- ☐ **L'écartement des pieds et le poids changent avec le club**
  le poids à gauche = tu déplaces ton sternum un peu vers l'avant

Club	Pieds	Poids
Sandwedge (et pitch)	largeur de bassin	à gauche, sternum un peu devant
Fer 9	un peu plus que le bassin	centré
Fer 7	largeur d'épaules	centré, sternum en face

DANS TA TÊTE

- ☐ **Intention cible** : tu cherches à engager vers l'objectif à travers la balle, pas seulement vers la balle
- ☐ **Tu réfléchis avant, pas à l'adresse** : un essai à vide pour sentir, puis le club derrière la balle, un regard sur l'objectif, et tu joues
- ☐ Mieux vaut un coup faux **joué avec décision** qu'un coup juste joué à tâtons
- ☐ Pas besoin de parfait : **juste un peu mieux**, ça peut être beaucoup mieux

Date : _____ **Tout coché ?** ☐ oui **J'oublie souvent :** _____

Fais tes séances dans l'appli Mon Entraînement, cette fiche y est aussi. La vidéo de la leçon reste la référence.

PIERRICK GOLFSWING

L'exercice balle sur le pied droit

Ta check-list avant de taper : relis, coche, puis joue sans y penser

Semaine 1 · Exercice 1

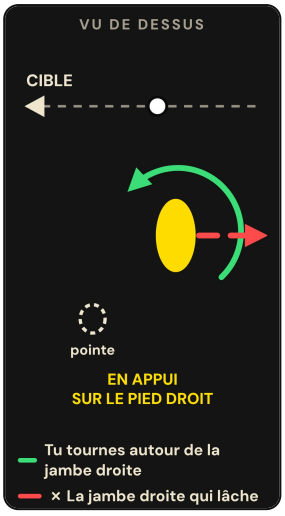
À QUOI IL SERT ?

Sentir **la résistance du côté droit à la montée**. Ton corps s'enroule autour de la jambe droite, mais **la jambe droite ne lâche pas**, sinon tu as trop de déplacement latéral. Si elle n'est pas solide, tu perds l'équilibre et le coup n'est pas bon.

Le principe : **bas du corps solide, haut du corps mobile**, les bras souples mais dynamiques.

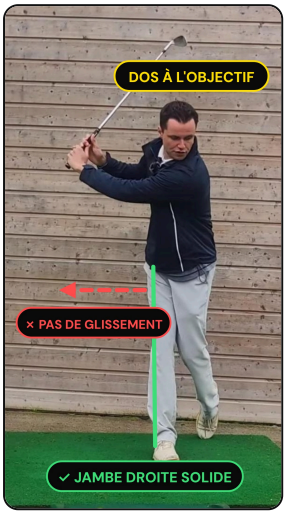
1 LA MISE EN PLACE — tout sur le pied droit





- [ ] **Pointe du pied gauche en arrière**
  tout le poids sur le pied droit
- [ ] **Genoux côte à côte**
  genoux serrés
- [ ] **Balle en face de l'intérieur du pied droit**
  le sternum bien en face de la balle
- [ ] **Une posture dynamique**
  le bon angle buste-jambes et le bon écart entre les mains et le corps, comme dans la leçon posture
- [ ] Quelques **swings à vide** d'abord
  puis tu tapes des balles

2 LE MOUVEMENT — résister à droite



- [ ] Tu cherches **une belle amplitude**
  tu tournes bien dos à l'objectif
- [ ] Ton corps **s'enroule autour de la jambe droite**
  elle reste solide, elle ne lâche pas
- [ ] **Pas de déplacement latéral**
  sinon tu perds l'équilibre
- [ ] Mieux vaut un **déséquilibre vers l'avant** que vers l'arrière
  on doit quand même engager vers la cible
- [ ] Puis **retrouve cette sensation** sur tes balles normales
  c'est tout l'intérêt de l'exercice

TA SÉANCE

	une dizaine de balles par étape
Répétition	une dizaine de balles sur le pied droit
Puis	une dizaine de balles sur le pied gauche (exercice 2)
Alternance	pied droit → pied gauche → balle normale, balles préparées à l'avance

Date : _____ **Tout coché ?** ☐ oui **J'oublie souvent :** _____

Vidéo de l'exercice : youtu.be/dUPW9WIG06M · Fais tes séances dans l'appli Mon Entraînement. La vidéo de la leçon reste la référence.

PIERRICK GOLFSWING

L'exercice balle sur le pied gauche

Ta check-list avant de taper : relis, coche, puis joue sans y penser

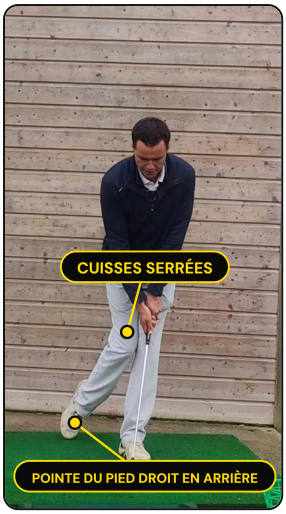
Semaine 1 · Exercice 2

À QUOI IL SERT ?

Pour tous ceux qui **finissent en appui sur la jambe arrière**. Beaucoup de joueurs tournent autour de la jambe arrière, même à 15 ou 16 de handicap. Ici, tu apprends à **bien tourner autour de la jambe avant**.

Bonus : un super exercice aussi pour **le wedging et les approches**, le poids reste à gauche.

1 LA MISE EN PLACE — tout sur le pied gauche





- [ ] **Cuisses l'une contre l'autre**
  genoux côte à côte
- [ ] **Pointe du pied droit en arrière**
  tout le poids sur le pied gauche
- [ ] **Balle en face de l'intérieur du pied gauche**
  le sternum bien en face de la balle
- [ ] **Une posture dynamique**
  tu gardes tes angles, tu n'es pas tout droit

2 LE MOUVEMENT — finir face à l'objectif



- [ ] Tu tournes **autour de la jambe avant**
  pas autour de la jambe arrière
- [ ] Tu finis **face à l'objectif**
  même si ça limite un peu ta rotation
- [ ] Tu **restes en appui sur la jambe avant**
  si tu pars en arrière, tu perds l'équilibre
- [ ] **Le poids reste à gauche**
  comme sur tes approches et ton wedging
- [ ] Puis **retrouve cette sensation** sur tes balles normales
  finir sur la jambe avant

TA SÉANCE

	une dizaine de balles par étape
Avant	une dizaine de balles sur le pied droit (exercice 1)
Répétition	une dizaine de balles sur le pied gauche
Alternance	pied droit → pied gauche → balle normale, balles préparées à l'avance

Date : _____ **Tout coché ?** ☐ oui **J'oublie souvent :** _____

Vidéo de l'exercice : youtu.be/dUPW9WIG06M · Fais tes séances dans l'appli Mon Entraînement. La vidéo de la leçon reste la référence.

PIERRICK GOLFSWING

L'exercice dos à la cible

Ta check-list avant de taper : relis, coche, puis joue sans y penser

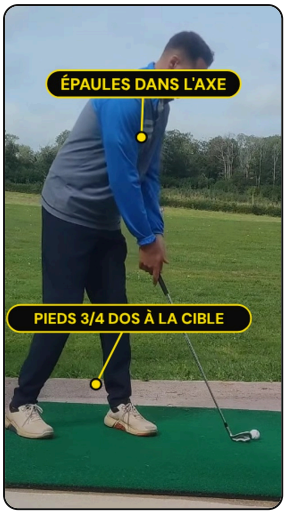
Semaine 1 · Exercice 3

À QUOI IL SERT ?

Pour la montée. Beaucoup de joueurs **tirent le club avec la main droite** et l'emmènent trop à l'intérieur. Dans cette position, le club a encore plus tendance à partir à l'intérieur : la faute est **sanctionnée tout de suite**, mauvais contact, balles à droite. Ça t'oblige à **monter le club en lien avec ton corps**.

Bonus : tu engages la rotation du bassin au lieu de rester figé.

1 LA MISE EN PLACE — 3/4 dos à la cible





- [ ] **3/4 dos à la cible**, pas totalement
  ce ne sont pas juste les pointes de pieds qui tournent, c'est tout le bassin
- [ ] **Les épaules restent dans l'axe de jeu**
  dans le sens du jeu
- [ ] **Sternum bien en face de la balle**
  épaules pas assez tournées = sternum trop à droite, grattes assurées
- [ ] **Sandwedge d'abord**, puis fer 9
  fer 7 si tu es à l'aise
- [ ] Tu prends **ton grip normalement**
  comme en semaine 2

2 LA MONTÉE — en lien avec le corps



- [ ] **Le côté gauche dirige la montée**
  le côté droit, lui, ne sert qu'à armer
- [ ] Tu **ne tires pas le club avec la main droite**
  sinon il part trop à l'intérieur : mauvais contact, balles à droite
- [ ] Le club monte **en lien avec ton corps**
  les mains un peu plus face à l'objectif
- [ ] Tu **engages la rotation du bassin**
  tourner dos à l'objectif devient beaucoup plus facile
- [ ] Tu restes **naturel, sans trop guider**
  dans la sensation, pas dans la réflexion

TA SÉANCE

	une dizaine de balles par étape
Répétition	une dizaine de balles dos à la cible
Puis	une dizaine de balles face à la cible (exercice 4)
Alternance	dos → face → balle normale, tes 3 balles préparées à l'avance
Pourquoi	au bout de 5-6 secondes, tu as déjà perdu une partie des sensations

Date : _____ **Tout coché ?** ☐ oui **J'oublie souvent :** _____

Vidéo de l'exercice : youtu.be/vK_P1DL5QtA · Fais tes séances dans l'appli Mon Entraînement. La vidéo de la leçon reste la référence.

PIERRICK GOLFSWING

L'exercice face à la cible

Ta check-list avant de taper : relis, coche, puis joue sans y penser

Semaine 1 · Exercice 4

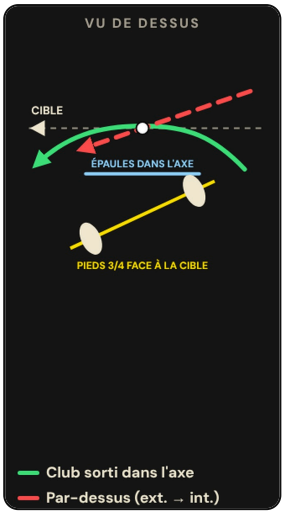
À QUOI IL SERT ?

Pour la descente. Un des meilleurs exercices que je connaisse **contre le par-dessus**. À la descente, le club part naturellement vers l'intérieur : cet exercice t'apprend à **le sortir dans l'axe**. Si tu fais un par-dessus dans cette position, tu ne touches même pas la balle.

Deuxième intérêt : il **déverrouille poignets et coudes**. Parfait si ton swing est un peu bloqué.

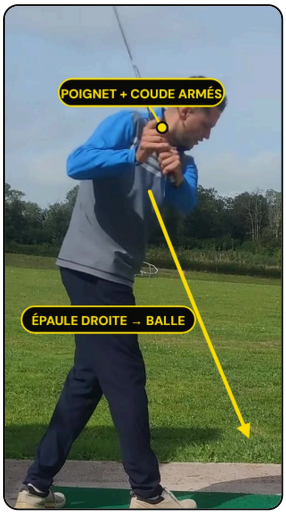
1 LA MISE EN PLACE — 3/4 face à la cible





- [ ] **3/4 face à la cible**, pas totalement
  l'inverse de l'exercice 3
- [ ] Ce ne sont **pas juste les pieds** qui reculent
  tout le corps se tourne face à l'objectif
- [ ] **Les épaules restent dans l'axe de jeu**
  le sternum face à la balle
- [ ] **La balle un peu en face de la pointe du pied**
- [ ] **Une cible précise**, à chaque coup
  même sur tes mouvements à vide

2 LA DESCENTE — le club sort dans l'axe



- [ ] Tu **sors le club dans l'axe**
  pas de par-dessus, sinon tu ne touches pas la balle
- [ ] **L'intérieur de l'épaule droite descend vers la balle**
  comme si tu voulais taper la balle avec ton épaule
- [ ] Tu **armes le poignet et le coude**
  si tu es raide ou crispé dans cette position, il n'y a pas de backswing
- [ ] **La vitesse va vers la cible**
  à travers la balle, pas vers la balle
- [ ] Tu retrouves **la dynamique de lancer**
  un geste plus libre, moins appliqué

TA SÉANCE

	une dizaine de balles par étape
Avant	une dizaine de balles dos à la cible (exercice 3)
Répétition	une dizaine de balles face à la cible
Alternance	dos → face → balle normale, tes 3 balles préparées à l'avance
Pourquoi	au bout de 5-6 secondes, tu as déjà perdu une partie des sensations

Date : _____ **Tout coché ?** ☐ oui **J'oublie souvent :** _____

Vidéo de l'exercice : youtu.be/vK_P1DL5QtA · Fais tes séances dans l'appli Mon Entraînement. La vidéo de la leçon reste la référence.

PIERRICK GOLFSWING

Les repères d'un bon grip

Ta check-list avant de jouer : relis, coche, puis joue sans y penser

Semaine 2 · Technique

AVANT DE TOUCHER À TON GRIP

Note d'abord **tes tendances de trajectoire** aux fers : à droite, à gauche, sur l'objectif puis ça tourne… On ne change pas forcément tout : ces repères, c'est le grip idéal, et on fait parfois un compromis selon ce que tu fais aujourd'hui.

1 LA MAIN GAUCHE — par-dessus



- ☐ Tu prends le club **par-dessus**, pas par en dessous
  l'erreur la plus fréquente, surtout chez les débutants
- ☐ **La partie charnue de la main dépasse** de l'autre côté du manche
  pas en paume, la paume c'est pour l'approche roulée
- ☐ **Deux bosses** visibles
- ☐ **Le pouce** très légèrement à droite du centre
- ☐ **Le pouce pas trop long**
  s'il dépasse trop l'index, il bloque les poignets

2 LA MAIN DROITE — dans les doigts



- ☐ **Le bout du petit doigt** entre l'index et le majeur gauches
  on évite de croiser
- ☐ Le club calé **en deuxième phalange**
  au milieu des doigts, pas dans la base des doigts
- ☐ Le creux de la main **s'encastre sur la base du pouce gauche**
- ☐ **Le pouce** légèrement à gauche du centre
- ☐ Le pli formé par l'index et le pouce **pointe vers la partie droite du visage**
  et l'index en petite gâchette, avec un léger espace
- ☐ **Les avant-bras à la même hauteur**
  le droit pas au-dessus du gauche : mieux vaut un grip moyen et des avant-bras bien placés que l'inverse

TA TRAJECTOIRE TE PARLE DE TON GRIP

Ton grip	La face de club	Ta balle
Main gauche en paume, ou les deux mains tournées vers la gauche	reste ouverte	**part ou tourne à droite**
Les deux mains tournées vers la droite, main gauche trop dans les doigts	se referme trop	**part ou tourne à gauche**

Date : _____ **Tout coché ?** ☐ oui **J'oublie souvent :** _____

Fais tes séances dans l'appli Mon Entraînement, cette fiche y est aussi. La vidéo de la leçon reste la référence.

PIERRICK GOLFSWING

Comprendre tes erreurs

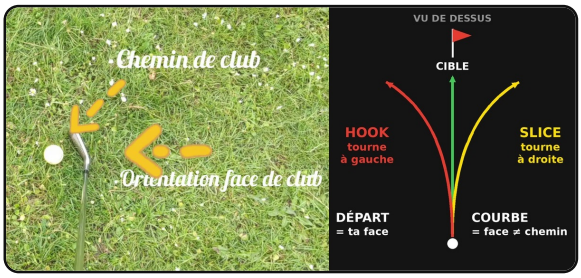
Ta balle te dit quoi corriger, une chose à la fois

Semaine 2 · Technique

AVANT DE CORRIGER

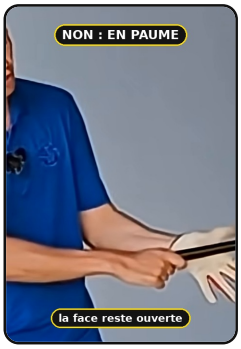
Regarde **où part ta balle** et **comment elle tourne**, aux fers. Le départ vient surtout de ta face de club, la courbe d'un écart entre ta face et ton chemin de club. Les sens sont donnés pour un droitier.

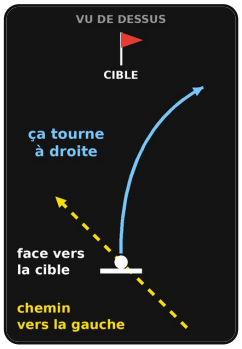
1 LIS TA BALLE — départ + courbe



- [ ] **Le départ** : l'orientation de ta face de club
  face à gauche, ça part à gauche ; face à droite, ça part à droite
- [ ] **La courbe** : un écart entre ta face et ton chemin de club
  face et chemin dans le même sens : la balle ne tourne pas
- [ ] **Elle tourne à droite** (slice) : la face est ouverte par rapport au chemin
  par exemple face vers la cible et chemin vers la gauche
- [ ] **Elle tourne à gauche** (hook) : la face est fermée par rapport au chemin
  par exemple face vers la cible et chemin vers la droite

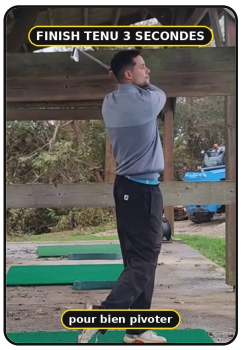
2 TES BALLES VONT À DROITE — le slice

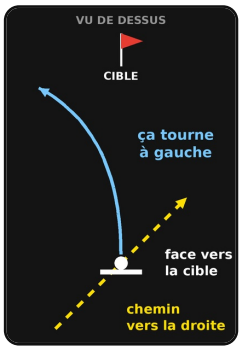




- [ ] **Ton grip** : main gauche en paume, ou les deux mains tournées vers la gauche
  la face ne peut pas pivoter : vérifie les 2 bosses et la partie charnue
- [ ] **Au driver, ta tête en face de la balle**
  tes épaules s'orientent à gauche : le nez en face de l'arrière de la tête de club
- [ ] **Tu engages vers la balle**, pas vers la cible
  ton club part vers la gauche : mets la vitesse vers la cible
- [ ] **Tu tiens la sortie**, bras gauche tendu, poignets rigides
  le bras gauche se fléchit après l'impact, les poignets restent souples
- [ ] **Ton finish** : les mains plus hautes que la tête de club
  le finish du slice, c'est les mains plus basses

3 TES BALLES VONT À GAUCHE — le hook





- [ ] **Ton grip est trop fort** : une main ou les deux tournées vers la droite
  ou la main gauche trop dans les doigts : la face se referme trop vite
- [ ] **Tu es mal aligné** : face ou épaules orientées à gauche
  vérifie avec tes clubs au sol, fiche Bien t'aligner
- [ ] **Pas assez de pivot** : la face se referme vite
  tiens ton finish 3 secondes, un, deux, trois
- [ ] **Tu engages vers la balle**
  ton attention est bloquée sur la balle : la cible au centre de ta tête

À RETENIR

Le départ = ta face · **La courbe = face ≠ chemin** · **D'abord ton grip** · **Vers la cible**

Date : _____ **Tout coché ?** ☐ oui **J'oublie souvent :** _____

Fais tes séances dans l'appli Mon Entraînement, cette fiche y est aussi. La vidéo de la leçon reste la référence.

PIERRICK GOLFSWING

Les points clés de l'approche roulée

Ta check-list avant de jouer : relis, coche, puis joue sans y penser

Semaine 3 · Technique

QUEL CLUB ?

Du **pitching wedge à l'hybride**. On évite les fers 4, 5 et 6. Tu choisis le club selon la part de **vol** et de **roulé** que tu veux.

Club	Vol	Roulé
Pitching wedge	1/2	1/2
Fer 9	1/3	2/3
Fer 7	1/4	3/4
Hybride	1/9	8/9

Plus le club est fermé : **moins de vol, plus de roulé**, et **moins d'élan** pour la même distance.

1 LA POSITION — avant de jouer



- ☐ **Grip en paume**
  pas dans les doigts comme sur un grand coup
- ☐ **Prise plus basse** sur le manche
- ☐ **Posture plus droite**
  pas d'angle entre les bras et le club : tu es plus près de la balle
- ☐ Le **talon du club** légèrement décollé du sol
- ☐ **Le poids à gauche**
  en déplaçant ton sternum

2 LE MOUVEMENT — petite amplitude



- ☐ Les deux bras et le club forment un **Y** : tu le gardes
  le Y bouge avec le **pivot des épaules**, sans trop pivoter
- ☐ Le **poids reste à gauche** pendant tout le mouvement
- ☐ **Contact propre** : l'arête du club sous l'équateur de la balle
  tu effleures à peine l'herbe, mieux vaut pas assez toucher le sol que trop
- ☐ Ce n'est pas du putting : **la face s'ouvre un peu et se referme vers l'objectif**
  par le corps, pas par les mains

LE RÉCAP DE LA VIDÉO

Grip en paume · **Prise basse** · **Position droite** · **Poids à gauche** · **Le Y en pivotant les épaules** · **En effleurant à peine l'herbe**

Date : _____ **Tout coché ?** ☐ oui **J'oublie souvent :** _____

Fais tes séances dans l'appli Mon Entraînement, cette fiche y est aussi. La vidéo de la leçon reste la référence.

PIERRICK GOLFSWING

Les points clés de l'approche levée

Ta check-list avant de jouer : relis, coche, puis joue sans y penser

Semaine 3 · Technique

QUAND LA JOUER ?

Quand tu dois **faire monter la balle** et qu'ensuite **elle roule peu**, par exemple un bunker à passer avant le drapeau. Ici, **plus de vol que de roulé**.

Le piège : jouer toutes les approches de la même façon. La levée n'a ni la même position, ni le même mouvement que la roulée.

1 LA POSITION — plus bas que la normale



- ☐ **Plus d'angle que la normale**
  tu es un peu plus assis, plus bas
- ☐ **Pieds plus écartés**
  c'est ce qui te permet de descendre plus bas
- ☐ **Grip comme sur les grands coups**
  dans les doigts, comme en semaine 2
- ☐ **Le poids à gauche**
  en déplaçant ton sternum

2 LE MOUVEMENT — bas et souple



- ☐ Le club **frotte bien l'herbe**
  tu entends le contact avec le sol, sans taper dedans
- ☐ **Poignets un peu libres**
  la queue du Y bouge, contrairement à la roulée
- ☐ Tu es bas et **tu restes bas**, tu ne remontes pas
- ☐ Tu **serres mollement le club**
  pour que la balle sorte molle
- ☐ Tu te concentres sur **le point de chute**
  pas sur le drapeau

ROULÉE OU LEVÉE ? CE QUI CHANGE

	Approche roulée	Approche levée
Posture	droite, pas d'angle	**plus assis, plus d'angle**
Grip	en paume, plus bas	**comme sur les grands coups**
Pieds	plutôt serrés	**plus écartés**
Contact	effleure l'herbe, le léger coup de tondeuse	**frotte l'herbe, l'image du scalp**
Poignets	le Y reste formé	**un peu libres**

Date : _____ **Tout coché ?** ☐ oui **J'oublie souvent :** _____

Fais tes séances dans l'appli Mon Entraînement, cette fiche y est aussi. La vidéo de la leçon reste la référence.

PIERRICK GOLFSWING

Balle enfoncée et lob shot

Ta check-list avant de jouer : relis, coche, puis joue sans y penser

Semaine 3 · Technique

LA SITUATION

Tu es dans le rough, souvent avec beaucoup de rough à passer, et ta balle est **enfoncée**. Les bases de l'approche levée restent valables : position basse, grip des grands coups, poids à gauche. Voici ce qui change.

1 LA BALLE ENFONCÉE

on va chercher le sol



- ☐ **Ne serre pas plus le club**
  poignets souples, sinon ta balle roule trop
- ☐ L'arête du club tape **sous l'équateur** de la balle
  plus bas que sur la roulée
- ☐ **Va chercher le sol**
  mieux vaut que ça heurte un peu le sol que pas assez, sinon la balle ne sort pas
- ☐ Garde une **face de club plutôt droite**
  l'ouvrir est dangereux, le club risque de rebondir
- ☐ **La balle centrée** par rapport aux pieds

2 LE LOB SHOT

sous 18 de handicap



- ☐ Tu ouvres la face **en couchant le club**
  plutôt qu'en l'inclinant, plus compliqué
- ☐ La face ouverte, **un peu à droite mais dans l'axe**
  et toi, tu t'orientes un peu à gauche, sans exagérer ; comme le club est couché, tu t'assois encore plus
- ☐ **La balle un peu plus à gauche**
- ☐ **Même prise**
  tu ne raccourcis pas le club
- ☐ Tu swingues **en gardant la face ouverte**
  elle ne se referme pas, et ton swing part un peu vers la gauche de l'objectif
- ☐ **Plus risqué**
  fais ces changements en douceur

À RETENIR

Enfoncée : poignets souples · **Enfoncée : on cherche le sol** · **Enfoncée : face plutôt droite**

Lob : face ouverte en couchant le club · **Lob : un peu orienté à gauche**

Lob : la face reste ouverte

Date : _____ **Tout coché ?** ☐ oui **J'oublie souvent :** _____

Fais tes séances dans l'appli Mon Entraînement, cette fiche y est aussi. La vidéo de la leçon reste la référence.

PIERRICK GOLFSWING

Putts courts : la position de base

Ta check-list avant de jouer : relis, coche, puis joue sans y penser

Semaine 3 · Technique

TON INSTALLATION, L'EXERCICE DU RAIL

Oriente l'écriture de la balle vers l'objectif (en compétition, avec une petite marque). Pose **deux clubs ou deux baguettes** parallèles à cette ligne, c'est ton rail. Ces repères de position valent pour tous les putts.

1 LA POSITION — pour arriver à plat



- ☐ **Le putter à plat**
  manche à peu près perpendiculaire au sol, un petit peu devant
- ☐ **Le bout du grip en face de l'aine gauche**
- ☐ **La balle milieu-gauche**
- ☐ **Le sternum un tout petit peu derrière la balle**
  pour arriver à plat, pas en descendant
- ☐ **L'œil gauche au-dessus de la balle**
  test : lâche une balle depuis ton œil gauche, elle tombe sur ta balle ou un peu en deçà, jamais devant
- ☐ **Pieds largeur d'épaules**
  plutôt un peu trop larges que trop serrés : le bassin ne doit pas bouger
- ☐ **Les bras assez proches du corps**, connectés

2 LE GRIP ET LE MOUVEMENT — les épaules



- ☐ **Le grip conseillé**
  main gauche, tu soulèves l'index gauche, le petit doigt droit juste après le majeur, tu refermes et tu reposes l'index gauche par-dessus
- ☐ **La main droite un peu plus remontée** que la normale
  c'est l'opposition entre les deux mains qui limite l'action des mains
- ☐ **Le putter reste dans le rail**
  il ne part jamais à l'extérieur, ni à la montée ni à la descente
- ☐ **Ce sont les épaules qui bougent**
  l'épaule gauche descend, puis elle remonte et s'efface
- ☐ Les mains ne reprennent pas le relais à la descente

LES 3 CHEMINS DU PUTTER

Très en ligne : pas fan | **Léger arc : OK** | **Arc puis ligne : OK** | **Qui part à l'extérieur : jamais**

Date : _____ **Tout coché ?** ☐ oui **J'oublie souvent :** _____

Fais tes séances dans l'appli Mon Entraînement, cette fiche y est aussi. La vidéo de la leçon reste la référence.

PIERRICK GOLFSWING

Putts longs : le dosage et la pente

Ta check-list avant de jouer : relis, coche, puis joue sans y penser

Semaine 3 · Technique

L'OBJECTIF

Si elle rentre, c'est top. Mais le vrai but sur un putt long, c'est que ta balle s'arrête **juste derrière le trou**, sans le dépasser de beaucoup. Une balle qui reste courte n'a aucune chance de rentrer.

1 LE DOSAGE — même rythme



- ☐ **Vise un point 10 à 15 cm derrière le trou**
  en visant le trou, on s'arrête naturellement un peu avant
- ☐ **Même rythme à la montée et à la descente**
  tu n'accélères pas, tu ne décélères pas
- ☐ **Pour aller plus loin, un balancier plus grand**
  tu changes l'amplitude, pas le rythme ni la vitesse
- ☐ **2 ou 3 mouvements à vide**
  pour trouver le bon balancier, et une fois validé, tu y vas
- ☐ **Tu augmentes très légèrement**
  la variation est infime, et pourtant la balle roule beaucoup plus

2 LA LECTURE DE PENTE — toujours en aval



- ☐ **Lis la pente depuis le côté le plus bas**
  en descente, du côté du trou ; en montée, recule-toi derrière ta balle
- ☐ **Accroupis-toi**
  pour être encore plus bas et imaginer la trajectoire
- ☐ **Contrôle à mi-distance si besoin**
  pour voir si ça monte ou s'il y a un dévers
- ☐ **Tu restes sur ce que tu as vu en aval**
  arrivé à la balle, tu ne tiens pas compte de ce que tu vois en amont
- ☐ **Aligne l'écriture de la balle**
  dans la direction où elle doit partir, avec ta marque

TA ROUTINE SUR UN PUTT LONG

Pente lue en aval · **Écriture alignée** · **2-3 mouvements à vide** · **Même rythme** · **Un point derrière le trou** · **Réflexion, puis action**

Date : _____ **Tout coché ?** ☐ oui **J'oublie souvent :** _____

Fais tes séances dans l'appli Mon Entraînement, cette fiche y est aussi. La vidéo de la leçon reste la référence.

PIERRICK GOLFSWING

Longs clubs : la position de départ

Fers longs, hybrides, bois de parcours et driver

Semaine 4 · Technique

TON INSTALLATION AU PRACTICE

Pose un club au ras de la balle vers l'objectif, un deuxième parallèle, à l'écart d'un pied. Puis reprends le premier et mets-le perpendiculaire au second. Fais tes swings d'essai plutôt près de la balle que des clubs.

1 LA BALLE ET LES PIEDS — mesure aux talons



- ☐ **La position de balle se mesure aux talons**
  pas aux pointes de pied, surtout si tu ouvres le pied gauche
- ☐ **Le bout du grip en face de l'aine gauche**
- ☐ **La balle avance très légèrement à chaque club**
  presque rien à l'œil, énorme à l'échelle du golf

Club	Balle (aux talons)
Fer 7	au milieu
Fer 5, fer 3	un tout petit peu à gauche
Bois 5, bois 3	encore un peu plus à gauche
Driver	presque talon gauche

2 LA POSTURE — comme au fer 7



- ☐ **Tu ne te redresses presque pas**
  penché quasiment comme au fer 7
- ☐ **Le même écart mains-corps**
  environ une main, comme en semaine 1
- ☐ **Le piège avec les bois**
  se redresser et éloigner les mains : fautes de contact et de trajectoire
- ☐ **Pieds trop larges, c'est pire que trop serrés**
  trop larges, tu te déplaces sur le côté et tu rates ton contact

3 LA HAUTEUR DE TEE — au départ



- ☐ **Fers et hybrides : juste un petit bout de tee**
  la balle comme posée sur le haut de l'herbe
- ☐ **Bois de parcours et driver : une demi-balle au-dessus de la tête de club**
- ☐ **Au driver, le tee plus haut**
  la tête est plus grosse, il faut monter le tee pour garder la demi-balle qui dépasse

À RETENIR

Balle mesurée aux talons · **Un tout petit peu plus à gauche à chaque club** · **Posture comme au fer 7** · **Même écart mains-corps** · **Pieds pas trop larges** · **Demi-balle au-dessus de la tête**

Date : _____ **Tout coché ?** ☐ oui **J'oublie souvent :** _____

Fais tes séances dans l'appli Mon Entraînement, cette fiche y est aussi. La vidéo de la leçon reste la référence.

PIERRICK GOLFSWING

Sortie de bunker de fairway

Ta check-list avant de jouer : relis, coche, puis joue sans y penser

Semaine 4 · Technique

POURQUOI T'Y ENTRAÎNER

C'est un super entraînement pour ton jeu de fer : dans le sable, la moindre faute de contact se paie tout de suite. Si tu grattes, le club s'enfonce. Il faut **prendre la balle en premier**. Ça se joue du fer 7 jusqu'à l'hybride, au bois de parcours c'est possible mais dur.

1 LA POSITION — balle en premier



- ☐ **La balle très légèrement plus en arrière**
  par rapport à ton fer 7 habituel, milieu-droit
- ☐ **Tu prends le club un peu plus court**
  pour mieux le maîtriser

2 LE MOUVEMENT — 3/4 de swing



- ☐ **Pas à bloc : un swing 3/4**
  pour être sûr de bien contacter
- ☐ **Tu accélères bien vers l'objectif**
  si tu engages vers la balle, tu grattes
- ☐ **Tu libères la tête vers l'objectif**
  elle ne se déplace pas, mais elle pivote. Bloquée, elle fait désarmer trop tôt
- ☐ **Très peu de sable touché**
  pas de trace profonde, le son est presque celui d'une balle toppée

3 L'EXERCICE DE LA LIGNE — la trace après



- ☐ **Hors compétition, trace tes repères**
  une ligne vers l'objectif et une perpendiculaire, elle représente la balle
- ☐ **Ta trace doit commencer après la ligne**
- ☐ **Tu contrôles seulement après**
  trop concentré sur la ligne, tu manques de pivot et la trace arrive avant

À RETENIR

Balle en premier · **Balle un peu en arrière** · **Club pris plus court** · **Swing 3/4** · **Accélère vers l'objectif** · **Tête libérée**

Date : _____ **Tout coché ?** ☐ oui **J'oublie souvent :** _____

Fais tes séances dans l'appli Mon Entraînement, cette fiche y est aussi. La vidéo de la leçon reste la référence.

PIERRICK GOLFSWING

Sortie de bunker de green

Ta check-list avant de jouer : relis, coche, puis joue sans y penser

Semaine 4 · Technique

TON REPÈRE POUR T'ENTRAÎNER

Trace une ligne de part et d'autre de la balle, en faisant un T avec ta ligne de jeu, sans mettre la balle dans le creux de la ligne. Ton grip est celui des grands coups, comme en semaine 2.

1 LA POSITION — bien assis



- ☐ **Tu ouvres la face en couchant le club**
  elle s'oriente un peu à droite
- ☐ **Tu t'orientes un peu à gauche**
  la ligne de tes pieds, très légèrement
- ☐ **Bien assis**
  mieux vaut trop que pas assez
- ☐ **La balle presque talon gauche**
  tête de club en retrait, pour prendre le sable avant
- ☐ **Le poids à gauche**
  en déplaçant le sternum, comme sur les approches

2 LE MOUVEMENT — coupé amorti



- ☐ **Le sable doit sortir du bunker**
  s'il sort, ça se passera bien
- ☐ **Tu ne t'arrêtes pas**
  ni en arrière, ni bloqué à l'impact
- ☐ **Tu swingues un peu vers la gauche de l'objectif**
  en gardant la face ouverte, l'image du coupé amorti
- ☐ **Le club glisse dans le sable**

3 LE POINT DE CHUTE — pas le drapeau



- ☐ **La dernière chose que tu regardes, c'est ton point de chute**
  pas le drapeau
- ☐ **Imagine-le à travers la lèvre**
  même si tu ne le vois pas
- ☐ **La balle doit rebondir avant le drapeau**
  si elle rebondit au drapeau, elle roule trop loin

À RETENIR

Face ouverte, club couché · **Un peu orienté à gauche** · **Bien assis** · **Balle presque talon gauche** · **Poids à gauche** · **Le sable sort** · **Point de chute**

Date : _____ **Tout coché ?** ☐ oui **J'oublie souvent :** _____

Fais tes séances dans l'appli Mon Entraînement, cette fiche y est aussi. La vidéo de la leçon reste la référence.

PIERRICK GOLFSWING

Les lies dans le bunker

Ta check-list avant de jouer : relis, coche, puis joue sans y penser

Semaine 4 · Technique

TROIS SITUATIONS

Peu de sable, balle en montée, balle enfoncée. Tu pars des bases de la sortie de bunker de green et tu changes seulement ce qui suit.

1 PEU DE SABLE — une balle qui sort molle



- [ ] **Les mêmes bases**
  position basse, club couché, face un peu ouverte vers la droite, toi un peu à gauche
- [ ] **Tête de club moins en retrait**
  la balle milieu-gauche au lieu de presque talon gauche
- [ ] **Prise d'élan plus lente et plus courte**
  moins de vitesse, le club rentre moins dans le sol
- [ ] **Tu serres mollement le club**
  avec quand même une petite accélération vers la cible

2 EN MONTÉE — épaules parallèles



- [ ] **Les épaules parallèles à la pente**
  jambe arrière fléchie autant que la jambe avant
- [ ] **La balle un peu plus en arrière**
  ton sternum a reculé, la balle suit
- [ ] **Tu gardes l'appui sur la jambe arrière**
  pour que le club reste tangent au sol
- [ ] **La pire faute : repartir encore plus en arrière**
  mieux vaut avancer un peu

3 BALLE ENFONCÉE — le club rentre



- [ ] **La balle au centre**
  pour que le club descende davantage dans le sable
- [ ] **La face droite, pas ouverte**
  ouverte, elle glisse ; droite, elle rentre
- [ ] **De la vitesse, sans crisper**
  pas grave si le club s'arrête un peu
- [ ] **Les poignets un peu lâches**
  la face peut se rouvrir, jamais se refermer
- [ ] **La balle roulera plus que la normale**
  prends-le en compte

À RETENIR

Peu de sable : plus lent, plus court | **Montée : épaules parallèles** | **Montée : appui jambe arrière** | **Enfoncée : balle au centre, face droite**

Date : _____ **Tout coché ?** ☐ oui **J'oublie souvent :** _____

Fais tes séances dans l'appli Mon Entraînement, cette fiche y est aussi. La vidéo de la leçon reste la référence.

PIERRICK GOLFSWING

Analyser un trou : coup par coup

Ta check-list avant de jouer : relis, coche, puis joue sans y penser

Semaine 5 · Parcours

LE PRINCIPE

Avant chaque coup : tu prends les infos, tu choisis un coup adapté à la situation **et à ce que tu sais faire**, puis tu joues. Plus ton analyse est précise, plus ta marge d'erreur est grande.

1 LA MISE EN JEU — un côté où lâcher



- ☐ **Regarde le plan du trou**
  sur la pancarte du départ. La distance part de la plaque au sol, pas de la boule
- ☐ **Mesure les obstacles**
  avec des jumelles, la montre donne souvent seulement le drapeau
- ☐ **Le drive seulement s'il y a un côté où lâcher**
  place-toi du côté du danger pour t'ouvrir l'autre côté
- ☐ **Ton choix dépend du score visé**
  si tu vises ce trou en 3 jusqu'au green, pas besoin du drive

2 LE 2E ET LE 3E COUP — le lie d'abord



- ☐ **D'abord, le lie**
  enfoncée dans le rough, la balle s'arrêtera moins vite sur le green
- ☐ **Pense au coup que tu te laisses**
  un coup à plat, que tu sais faire
- ☐ **Dénivelé et vent**
  ils changent la distance. Note le vent sur ta carte, avec une flèche
- ☐ **Le drapeau et ta marge**
  boule en haut, drapeau au fond ; en bas, à l'avant. Marge du côté où l'erreur coûte le moins

3 L'APPROCHE — va voir le green



- ☐ **Le lie, puis va voir le green**
  mou, la balle roulera peu ; sec, elle roulera vite
- ☐ **Regarde aussi la pente**
  on le fait au putting, pas assez sur les approches
- ☐ **Joue le coup que tu vois clairement**
  un coup que tu ne vois pas, c'est souvent un coup pas assez travaillé

4 LE PUTT — toujours en aval



- ☐ **Marche le green**
  sol mou, herbe un peu jaune, grain contre ou vers le trou
- ☐ **La pente depuis le point le plus bas**
  en descente, derrière le trou ; en montée, derrière la balle
- ☐ **Éloigne-toi, accroupis-toi, contrôle à mi-distance**
  puis fais-toi le film complet de la trajectoire
- ☐ **Tu restes sur ta vision en aval**, sans compromis

APRÈS UN MAUVAIS COUP

Remets d'abord en question ta **prise d'info**, puis ton **choix de coup** : était-il cohérent avec ce que je sais faire ? Pas ton geste en premier.

Date : _____ **Tout coché ?** ☐ oui **J'oublie souvent :** _____

Fais tes séances dans l'appli Mon Entraînement, cette fiche y est aussi. La vidéo de la leçon reste la référence.

PIERRICK GOLFSWING

La routine : toujours la même

Ta check-list avant de jouer : relis, coche, puis joue sans y penser

Semaine 6 · Parcours

LE PRINCIPE

Ta routine, c'est faire **toujours la même chose, au même rythme, physiquement et mentalement**. Si ta préparation n'est pas régulière, ton exécution ne le sera pas non plus. Elle t'est personnelle, mais ces étapes doivent y être.

1 PRISE D'INFO ET CHOIX DE COUP — derrière la balle



- ☐ **Tout commence derrière, face à l'objectif**
  distance, vent, pente : les questions de la semaine 5
- ☐ **Tu valides ton choix de coup à côté du sac**
  pas encore sûr ? mime le coup à vide, sans club
- ☐ **Tu sors le club adapté**
- ☐ **Tu imagines la trajectoire**
  un coup que tu sais faire, adapté à la situation

2 LA PHASE RÉFLEXION — à côté de la balle



- ☐ **Tu te places comme pour le coup à jouer**
  au wedge par exemple : position classique, poids à gauche, petit écartement
- ☐ **Mouvements à vide**
  pour trouver la bonne amplitude et le bon contact avec le sol
- ☐ **Tu regardes l'objectif, sans précipitation**
- ☐ **Validation : « ok, c'est ça »**
  tant que ce n'est pas validé, pas le droit de poser le club derrière la balle

3 LA PHASE ACTION — même timing



- ☐ **Tu ne te poses plus de questions**
  tu vas devant la balle et tu y vas
- ☐ **Les mêmes gestes, au même timing**
  même façon d'aller à la balle, même nombre de regards
- ☐ **Décidé et décontracté**
  joue l'acteur : on devient comme on agit
- ☐ **Pas de précipitation**
  calme à la balle, un regard vers la cible, et c'est parti

APRÈS UN MAUVAIS COUP, VÉRIFIE DANS CET ORDRE

1. Ma prise d'infos · **2. Mon choix de coup** · **3. Ma relation à la cible** · **4. Réflexion, puis action ?** · **5. Ma position de départ** · **6. Le geste, en dernier**

Date : _____ **Tout coché ?** ☐ oui **J'oublie souvent :** _____

Fais tes séances dans l'appli Mon Entraînement, cette fiche y est aussi. La vidéo de la leçon reste la référence.

PIERRICK GOLFSWING

Les effets : draw et fade

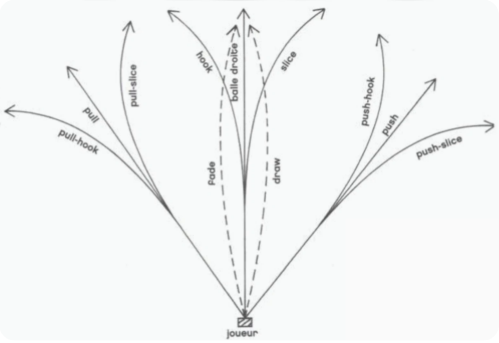
Ta check-list avant de jouer : relis, coche, puis joue sans y penser

Semaine 7 · Technique

POURQUOI TRAVAILLER LES EFFETS

Le but, c'est surtout de **comprendre ce que fait ton club** quand ta balle tourne. Travailler l'effet opposé à ta tendance t'aide à taper plus droit. Les noms sont donnés pour un droitier, c'est l'inverse pour un gaucher.

1 LES TRAJECTOIRES — le même langage



- [ ] **Draw** : part à droite, revient sur l'objectif
- [ ] **Fade** : part à gauche, revient sur l'objectif
- [ ] **Push, pull** : tout droit à droite, à gauche
- [ ] **Slice, hook** : part droit, tourne à droite, à gauche
- [ ] **Ce qui fait tourner la balle**
  un écart entre le chemin de club et l'orientation de la face. La face donne surtout le départ

2 LE DRAW — sortir à droite



- [ ] **La face légèrement orientée à droite**
- [ ] **Le corps encore un peu plus à droite**
  tu swingues dans le sens du corps
- [ ] **La balle un peu plus en arrière**
  la face n'est pas encore refermée à l'impact
- [ ] **Bras, mains et poignets très relâchés**
  rotation du corps un peu limitée, pour que la face se referme
- [ ] **Concentre-toi sur la sortie de balle**
  un draw raté, c'est un push : qu'elle sorte au moins à droite
- [ ] **Finish : les mains plus hautes que la tête de club**

3 LE FADE — sortir à gauche



- [ ] **La face vers l'endroit où la balle doit atterrir**
  elle se referme un peu naturellement à l'impact
- [ ] **Les pieds et le corps orientés à gauche**
  tu swingues dans le sens des pieds
- [ ] **La balle un peu plus en avant**
  le club part naturellement plus vers la gauche
- [ ] **Le corps très actif, les bras et les mains passifs**
- [ ] **Finish : les mains plus basses que la tête de club**
  la face est restée ouverte

À RETENIR

Draw : face un peu à droite · **corps plus à droite** · **balle en arrière** · **mains actives**

Fade : face vers la cible · **corps à gauche** · **balle en avant** · **corps actif**

Date : _____ **Tout coché ?** ☐ oui **J'oublie souvent :** _____

Fais tes séances dans l'appli Mon Entraînement, cette fiche y est aussi. La vidéo de la leçon reste la référence.

PIERRICK GOLFSWING

Balle haute et balle basse

Ta check-list avant de jouer : relis, coche, puis joue sans y penser

Semaine 8 · Technique

QUAND T'EN SERVIR

Balle basse : vent contre, ou pour passer sous des branches. **Balle haute** : drapeau à l'avant du green pour que la balle s'arrête vite, ou pour passer par-dessus un arbre. Pour le reste, la position et le grip restent ceux du grand coup de fer 7 classique.

1 LA BALLE HAUTE

nombril vers le ciel



- ☐ **La balle un peu plus en avant**
  pas trop. Le bout du grip reste en face de l'aine gauche, la face s'ouvre un peu
- ☐ **Écartement de pieds et prise inchangés**
- ☐ **Le bassin glisse un peu vers l'avant**
  pour aller chercher la balle
- ☐ **En fin de geste, le nombril regarde le ciel**
  bras et mains bien libérés, corps plus passif

2 LA BALLE BASSE

nombril vers le sol



- ☐ **La balle un peu plus en arrière**
  sans exagérer. Grip toujours en face de l'aine gauche : la face se referme
- ☐ **Le club pris un peu plus court**
  trois doigts au lieu de deux
- ☐ **Un backswing un peu plus court**
  trop haut, le club arrive trop en descendant et la balle monte
- ☐ **En fin de geste, le nombril regarde le sol**
  joue sur la vitesse du corps plus que sur celle des bras

3 SUR LE PARCOURS

les bons réflexes

- ☐ **Vent contre : un club de plus**
  tu swingues moins fort, et la balle basse roulera plus : prends-le en compte
- ☐ **Sous les branches, balle enfoncée dans le rough**
  fais la technique de la balle basse plutôt que prendre un club trop fermé
- ☐ **Drapeau à l'avant du green**
  la balle haute arrive plus verticale et s'arrête plus vite
- ☐ **Dans l'ordre**
  practice, puis partie amicale seul, puis partie où tu comptes ton score, puis compétition

À RETENIR

Haute : balle en avant · **bassin vers l'avant** · **nombril vers le ciel** · **Basse : balle en arrière** · **club plus court** · **nombril vers le sol**

Date : _____ **Tout coché ?** ☐ oui **J'oublie souvent :** _____

Fais tes séances dans l'appli Mon Entraînement, cette fiche y est aussi. La vidéo de la leçon reste la référence.

PIERRICK GOLFSWING

L'échauffement : avant de jouer

Pas de technique : tu cherches tes sensations du jour

Semaine 9 · Préparation

LE PRINCIPE

Arrive **au moins une bonne heure avant** ton départ en compétition. Peu de temps ? Fais d'abord le réveil musculaire, puis va voir la vitesse des greens. Tu ne travailles pas ton geste : tu prends les sensations du jour.

1 LE RÉVEIL MUSCULAIRE — 20 à 30 s par exercice



- ☐ **Poignets et doigts, coudes, épaules, chevilles, genoux**
- ☐ **Poitrine, dos, cou**, en posture de golf
- ☐ **Cuisses et hanches**
  ronds avec le bassin, ouvertures de hanches en équilibre
- ☐ **Fais monter le cardio**
  squats (regard devant, poids sur les talons), jumping jacks

2 APPROCHES ET BUNKER — 10 à 15 balles max



- ☐ **Roulées**
  10 à 20 m du trou, au pitch, au fer 7, voire à l'hybride. Varie les distances
- ☐ **Levées courtes**, à une vingtaine de mètres maximum
- ☐ **Quelques sorties de bunker**
  le sable change d'un jour à l'autre. Reste sur la sortie de base

3 LE GRAND JEU — une trentaine de balles max



- ☐ **Sandwedge : 3-4 demi-coups, puis 3-4 pleins coups**
- ☐ **Puis 4-5 balles par club**
  fer 8, fer 6 ou hybride, bois de parcours, driver
- ☐ **Finis par le club de ton départ du 1**
  3 ou 4 balles, comme si tu y étais

4 LE PUTTING — une dizaine de chaque



- ☐ **Putts courts : 60 à 80 cm**
  vise le plein centre du trou, pour prendre confiance
- ☐ **Putts longs : 10 à 15 m**
  4 balles en montée, 4 en descente
- ☐ **Quelques putts en regardant l'objectif**, pour sentir la roule

À RETENIR

1 h avant le départ · **Réveil musculaire d'abord** · **Peu de balles** · **Pas de technique** · **Vitesse des greens**

Date : _____ **Tout coché ?** ☐ oui **J'oublie souvent :** _____

Fais tes séances dans l'appli Mon Entraînement, cette fiche y est aussi. La vidéo de la leçon reste la référence.

PIERRICK GOLFSWING

La compétition : jouer et débriefer

Ta check-list avant, pendant et après la partie

Semaine 10 · Compétition

LE PRINCIPE

Tu pars avec **un plan de jeu** et tu t'y tiens, même quand tout va bien. Après la partie, tu analyses à froid pour progresser.

1 AVANT LA PARTIE — ton plan de jeu

- ☐ **Un plan de jeu adapté à ton niveau**
  18 d'index ? Vise +15 : sur les trous les plus durs, tu joues le bogey, le green en 3 sur un par 4
- ☐ **Trou par trou, tu as déjà prévu**
  le club au départ, puis où jouer le 2e coup
- ☐ **Les jours avant : respire et visualise**
  yeux fermés, inspire 3 s, bloque 3 s, expire 3 s, bloque 3 s. Puis refais-toi le parcours avec que des bons coups
- ☐ **Un mot qui te remet en confiance**
  associe-le à un moment où tu te sentais fort, et répète-le

2 PENDANT LA PARTIE — ici et maintenant

- ☐ **Tu respectes ton plan**
  même si tu joues bien, même avec des joueurs plus forts ou moins forts. Tu ne l'adaptes que si un club ne marche pas du tout ce jour-là
- ☐ **Tu joues avec ta tendance du jour**
  tes balles tournent à droite à l'échauffement ? Aligne-toi en conséquence, tu corrigeras après
- ☐ **Ni dans le passé, ni dans le futur**
  un objectif de score tous les 3 trous, puis tu repars de zéro. Ta routine te garde dans le présent
- ☐ **Entre les coups, tu souffles**
  discute ou reste au calme selon ta personnalité. Tu rentres dans le coup à 30 m de ta balle
- ☐ **Bois et mange un peu à chaque trou**
  1-2 gorgées par trou, des aliments à indice glycémique bas, pas tout d'un coup

3 APRÈS : LE DÉBRIEF — à froid

- ☐ **Mon plan de jeu était-il adapté ? Ma tactique, ma tendance du jour ?**
- ☐ **Tes stats de base**
  fairways touchés, greens en régulation (ou régulation +1), approche-putt, nombre de putts
- ☐ **Mets-les en lien**
  peu de greens touchés, c'est normal d'avoir beaucoup d'approches. Des mises en jeu ratées pèsent sur les greens touchés
- ☐ **J'ai respecté tous les points de la partie « pendant » ?**

À RETENIR

Un plan, et tu t'y tiens · **Ta tendance du jour** · **Ici et maintenant** · **Respiration** · **Débrief à froid**

Date : _____ **Tout coché ?** ☐ oui **J'oublie souvent :** _____

La vidéo de la leçon reste la référence. Fais des compétitions souvent, et commence la saison par des scrambles : moins d'enjeu, plus de confiance.

PIERRICK GOLFSWING

Les coups en pente

Ta check-list avant de jouer : relis, coche, puis joue sans y penser

Semaine 11 · Technique

POUR TOUTES LES PENTES

Un swing 3/4, pas à fond, pour bien gérer le contact. Et tu accélères toujours **vers l'objectif**, jamais vers la balle.

1 BALLE AU-DESSUS DES PIEDS — le corps relâche



- [ ] **Un peu moins penché**
  mais pas trop droit, le bassin doit rester mobile
- [ ] **Le club un peu plus court**
  trois doigts au lieu de deux, pas plus, sinon tu perds de la puissance
- [ ] **Le corps accélère le club**
  pas les bras ni les mains
- [ ] **Finish du fade : les mains plus basses que la tête de club**

2 BALLE EN DESSOUS DES PIEDS — que les bras



- [ ] **Plus penché, un peu plus assis**
  prise normale
- [ ] **Un mouvement des bras**
  plus le dévers est fort, moins tu tournes
- [ ] **Mais tu ne bloques pas**
  les bras continuent et sortent vers l'objectif

3 EN DESCENTE — nombril vers le sol



- [ ] **Genou avant fléchi autant que l'arrière**
  les épaules parallèles à la pente
- [ ] **La balle un peu plus en avant**
  le sternum a avancé. Plutôt pas assez que trop
- [ ] **Tu restes penché en avant jusqu'au bout**
  le nombril regarde le sol, le poids reste sur la jambe avant

4 EN MONTÉE — nombril vers le ciel



- [ ] **Genou arrière fléchi**
  les épaules parallèles à la pente
- [ ] **La balle un peu plus en arrière**
- [ ] **Tu restes en appui sur la jambe arrière**
  nombril vers le ciel. N'exagère pas : la pire faute, c'est la balle toppée

À RETENIR

Au-dessus : corps actif | **En dessous : que les bras** | **Descente : penché, balle en avant** | **Montée : appui arrière, balle en arrière** | **Toujours 3/4**

Date : _____ **Tout coché ?** ☐ oui **J'oublie souvent :** _____

Fais tes séances dans l'appli Mon Entraînement, cette fiche y est aussi. La vidéo de la leçon reste la référence.