

# SOMMAIRE

<b>Introduction</b>	7
---------------------	---

<b>Partie I : Conseils techniques</b>	8
---------------------------------------	---

## **Placement**

Créez une routine de placement	10
Placez-vous bien	12
Tenez-vous à juste distance de la balle	14
Ne laissez pas vos pieds vous faire rater	16
Vérifiez votre ligne de jeu	18

## **Swing**

Swinguez sur le bon rail	20
Ressentez la bonne position d'impact	22
Restez connecté	24
Un chemin de swing constant grâce à la posture	26
Attention au genou bloqué	28
Placez-vous pour une frappe parfaite	30
Imaginez la bonne frappe pour la balle	34
Un swing équilibré pour une meilleure frappe	36

## **Drive**

Gérez la pression sur le départ	38
Oubliez les mauvais conseils pour gagner en puissance	40
Une bonne posture pour une vraie puissance	42
Passez sous le vent	44
Avec le bas du corps, gagnez en distance	46
Écartez-vous du problème	48

## **Jusqu'au green**

Régulez votre force pour gérer la distance	50
Apprenez à taper haut ou bas	52
Choisissez le bon club	54
Soyez réaliste dans le rough	56
Travaillez le tempo pour contrôler l'effet rétro	58
Restez simple pour pitcher près	60

Pitch court : de l'agressivité	61
Pour réussir vos chips	62
En un seul chip	64

## **Bunkers**

Ignorez la balle dans le bunker	66
Contrôlez le spin	68
Stratégie selon la lèvre et la position de balle	70
Sortez-vous du dessous de la lèvre	72
Choisissez bien le club	73
Bunkers de fairway : de la simplicité	74

## **Putting**

Restez penché	76
Marquez la balle	77
Puttez avec de la rotation avant	78
Gardez les bras alignés	80
Mettez-vous des œillères	81
Devinez les lignes de pente	82
Gardez le putter à ras du sol	83
« Sur la pointe » pour les putts rapides	84

## **Partie II : Stratégie de parcours**

Un fairway étroit	88
Par 3	94
À 180 mètres	98
Dans le rough	104
Dans un bunker de fairway	108
Un fer jusqu'au green	114
Occulté par les arbres	120
Pitch par-dessus de l'eau	126
Longue sortie de bunker	132
Bunker sur la route	138
Obstacle de bord de green	142
Balle enfouie dans le sable	148
Un talus avant le green	154
Nos professeurs de golf	160