

# Le Golf pour Ceux Qui Pensent Ne Pas Être Doués

Adrien Valembois

06/12/2025

## Table des matières

<b>Introduction</b>	<b>7</b>
<b>Chapitre 1 : Et si tu n'étais pas « nul », juste mal guidé ?</b>	<b>18</b>
1.1- Ce moment où tu as commencé à te dire : « En fait, je suis nul » . . . . .	18
1.2- Qui tu es vraiment : faux débutant, frustré, mais loin d'être sans espoir . . . . .	19
1.3- Manque de talent ou manque de méthode ? La confusion qui te bloque . . . . .	21
1.4- Pourquoi les approches « classiques » t'ont probablement perdu en route . . . . .	23
1.5- La surcharge invisible : quand « trop d'infos » détruit ta confiance . . . . .	25
1.6- Le rôle caché du regard des autres dans ton blocage	27
1.7- Tu es plus proche de la régularité que tu ne le crois	29
1.8- Pourquoi « se transformer en athlète de haut niveau » n'est pas nécessaire . . . . .	31
1.9- Ce que ce livre va te donner, concrètement . . . . .	33
1.10- Avant d'aller plus loin : remettre ta jauge de confiance à zéro . . . . .	34
<b>Chapitre 2 : Comprendre le vrai problème : ce n'est pas votre swing, c'est votre cerveau</b>	<b>35</b>
2.2- Les peurs invisibles qui gouvernent tes coups . . . . .	35
2.3- Comment ces pensées se transforment en tensions dans ton corps . . . . .	35

2.4- Le surcontrôle : quand tu essayes de piloter ton swing comme un robot . . . . .	36
2.5- L'anticipation du résultat : tu joues déjà le coup d'après . . . . .	36
2.6- L'auto-critique permanente : ton pire partenaire de jeu, c'est toi . . . . .	36
2.7- Quand le cerveau commande trop, le swing se casse . . . . .	36
2.8- Pourquoi quelques ajustements mentaux peuvent tout changer . . . . .	36
2.9- La bascule que je te propose de faire dès maintenant . . . . .	36

**Chapitre 3 : Le système Mindset + Micro-Techniques :  
votre nouveau cadre de jeu** 36

3.2- Ce que j'appelle « Mindset » (et ce que ce n'est pas) . . . . .	36
3.3- Ce que j'appelle « Micro-Techniques » (et pourquoi tu n'en auras jamais 15 à la fois) . . . . .	37
3.4- Les trois piliers du système : Préparer - Exécuter - Accepter . . . . .	37
3.5- Préparer : mettre de l'ordre avant d'agir . . . . .	37
3.6- Exécuter : quand il est temps de lâcher le contrôle . . . . .	37
3.7- Accepter : ne pas laisser un coup gâcher les suivants . . . . .	37
3.8- Comment Mindset et Micro-Techniques se combinent dans chaque pilier . . . . .	37
3.9- Pourquoi on ne dépassera jamais quelques points techniques à la fois . . . . .	37
3.10- Ce que ce système va changer concrètement pour toi . . . . .	37
3.11- Comment la suite du livre va t'aider à l'installer . . . . .	38

**Chapitre 4 : Réconcilier ton ego avec le parcours : apprivoiser le regard des autres** 38

4.2 - Ton ego au golf : ce qu'il essaie vraiment de protéger . . . . .	38
4.3 - Le mythe du « bon swing à montrer » . . . . .	38
4.4 - Ce que les autres pensent vraiment de toi sur le parcours . . . . .	38
4.5 - Redéfinir ce que veut dire « bien jouer » pour toi . . . . .	38
4.6 - Apprivoiser le regard des autres : d'abord dans ta tête . . . . .	38
4.7 - Micro-outil : reformuler tes erreurs en direct . . . . .	38
4.8 - Micro-outil : te focaliser sur le coup en cours, pas sur ce qu'il « représente » . . . . .	39
4.9 - Micro-outil : un mini-rituel avant de te présenter au départ . . . . .	39

4.10 - Micro-outil : des phrases internes qui calment au lieu d'enfoncer . . . . .	39
4.11 - Gérer le moment juste après un très mauvais coup . . . . .	39
4.12 - Quand tu joues avec plus fort que toi . . . . .	39
4.13 - Quand tu joues avec plus faible que toi... et que tu veux trop prouver . . . . .	39
4.14 - Pourquoi t'autoriser à être imparfait fait de toi un meilleur joueur . . . . .	39
4.15 - Ta nouvelle règle sur le parcours . . . . .	39
<b>Chapitre 5 : Libérer le corps : la base d'un swing régulier sans chercher la perfection</b>	<b>40</b>
5.2 - La posture : trouver une position que ton corps peut répéter . . . . .	40
5.3 - Le grip : tenir le club « assez bien » pour qu'il travaille à ta place . . . . .	40
5.4 - Le tempo : arrêter de « taper », apprendre à laisser le swing se dérouler . . . . .	40
5.5 - Mettre ensemble posture, grip et tempo sans se surcharger . . . . .	40
5.6 - Ce que ton corps doit vraiment faire pendant le swing (et ce qu'il peut arrêter de faire) . . . . .	40
<b>Chapitre 6 : Le rituel avant le coup : transformer le stress en routine automatique</b>	<b>40</b>
6.2- Ce que font les joueurs stressés (et que tu fais probablement sans t'en rendre compte) . . . . .	40
6.3- Le cœur du système : un rituel en six étapes simples . . . . .	41
6.4- Étape 1 : Observer - donner à ton cerveau les bonnes informations . . . . .	41
6.5- Étape 2 : Décider - sortir du flou et choisir un coup simple . . . . .	41
6.6- Étape 3 : Visualiser - donner au corps une consigne claire . . . . .	41
6.7- Étape 4 : Respirer - faire redescendre la pression avant de jouer . . . . .	41
6.8- Étape 5 : Se placer - installer ton corps dans la position de tir . . . . .	41
6.9- Étape 6 : Déclencher - laisser le swing se faire sans l'interrompre . . . . .	41
6.10- Mettre tout ensemble : à quoi ressemble un rituel complet en vrai . . . . .	41
6.11- Pourquoi ce rituel réduit naturellement les pensées parasites . . . . .	42

6.12- Adapter le rituel en version courte pour les moments de pression ou de lenteur . . . . .	42
6.13- Rendre ton rituel plus personnel sans le compliquer . . . . .	42
6.14- Comment installer ce rituel sans te prendre la tête . . . . .	42
6.15- Le mantra : même rituel, quelles que soient les circonstances . . . . .	42
<b>Chapitre 7 : Les trois micro-techniques qui changent tout au practice</b>	<b>42</b>
7.2- Micro-technique n°2 : le repère de rythme « 1-2 » pour arrêter de frapper . . . . .	42
7.3- Micro-technique n°3 : la routine de contact pour frapper le sol au bon endroit . . . . .	42
<b>Chapitre 8 : Du practice au parcours : arrêter de « tout perdre » une fois sur le tee</b>	<b>43</b>
8.2- Les trois grandes différences cachées entre practice et parcours . . . . .	43
8.3- Transformer ton practice pour qu'il ressemble (vraiment) au parcours . . . . .	43
8.4- Une mini-routine simple à utiliser au practice (et à garder sur le parcours) . . . . .	43
8.5- Passer du mode « démonstration » au mode « jeu solide » . . . . .	43
8.6- Un protocole simple d'échauffement avant le parcours . . . . .	43
8.7- Comment choisir tes coups sur le parcours sans te tendre . . . . .	43
8.8- Accepter de jouer « ton vrai niveau du jour » . . . . .	43
8.9- Relier consciemment practice et parcours : un petit rituel mental utile . . . . .	44
8.10- Ce que tu peux mettre en place dès ta prochaine partie . . . . .	44
<b>Chapitre 9 : Gérer les mauvais coups : l'art d'échouer sans s'écrouler</b>	<b>44</b>
9.2- Le réflexe numéro un : sécuriser le prochain coup, pas réparer le précédent . . . . .	44
9.3- Que te dire immédiatement après un raté ? . . . . .	44
9.4- Comment analyser un mauvais coup sans te flageller . . . . .	44
9.5- Ce qu'il ne faut surtout pas faire après un coup raté . . . . .	44
9.6- Construire ton « script » post-erreur . . . . .	44
9.7- Éviter le piège du trou qui explose . . . . .	44
9.8- Installer une hygiène mentale sur tout le parcours .	45

9.9- Ce que tu vas commencer à sentir en changeant ta réaction aux erreurs . . . . .	45
<b>Chapitre 10 : Construire une stratégie simple : arrêter de jouer le parcours comme un pro TV</b>	<b>45</b>
10.2- Commencer par le début : choisir enfin le bon départ . . . . .	45
10.3- Penser en zones larges, pas en drapeaux . . . . .	45
10.4- La mise en jeu : sécurité d'abord, distance ensuite . . . . .	45
10.5- Accepter parfois le bogey comme un très bon score . . . . .	45
10.6- Sortir du danger d'abord, toujours . . . . .	45
10.7- Toujours garder un coup facile en réserve . . . . .	45
10.8- L'objectif caché : éviter les doubles et les triples . . . . .	46
10.9- Un exemple concret de trou joué « comme un pro TV »... puis comme un joueur malin . . . . .	46
10.10- Comment installer cette nouvelle manière de jouer, pas à pas . . . . .	46
<b>Chapitre 11 : Les coups spéciaux du joueur « pas si mauvais » : petits ajustements, grands effets</b>	<b>46</b>
11.2- Le chip fiable autour du green : arrêter l'alternance gratte / top . . . . .	46
11.3- Les putts courts : arrêter de trembler grâce à une routine ultra-cadrée . . . . .	46
11.4- Trois coups, une vraie différence sur ton jeu . . . . .	46
<b>Chapitre 12 : S'entraîner enfin utile : un plan minimalist pour progresser vraiment</b>	<b>47</b>
12.2- Le principe clé : faire moins, mais plus précisément . . . . .	47
12.3- Une séance type minimalist : la structure qui change tout . . . . .	47
12.4- Comment choisir tes priorités d'entraînement selon ton niveau . . . . .	47
12.5- Noter ses progrès sans se détruire : un carnet simple et utile . . . . .	47
12.6- Transformer chaque practice en expérience gratuite . . . . .	47
12.7- Adapter le plan à ton temps et à ton énergie . . . . .	47
12.8- Voir l'entraînement comme un jeu organisé, pas comme une sanction . . . . .	47
<b>Chapitre 13 : Installer la confiance durable : créer votre identité de golfeur régulier</b>	<b>48</b>
13.2- D'où vient ton étiquette « mauvais golfeur » ? . . . . .	48

13.3- Changer ton identité de joueur : du « nul » au « joueur en progression » . . . . .	48
13.4- Surveiller ton langage : ce que tu dis crée ce que tu crois . . . . .	48
13.5- Ton nouveau rôle sur le parcours : jouer comme un « golfeur régulier » . . . . .	48
13.6- Installer trois rituels autour de ton jeu pour ancrer ta nouvelle identité . . . . .	48
13.7- Mettre à jour tes objectifs : sortir du tout ou rien . .	48
13.8- Comment savoir que tu deviens plus régulier ? . .	48
13.9- Faire la paix avec les mauvais jours : confiance ≠ perfection . . . . .	49
13.10- Ton identité de golfeur régulier : une ligne directrice pour la suite . . . . .	49
<b>Chapitre 14 : Votre feuille de route personnelle : adapter le système à votre réalité</b>	<b>49</b>
14.2 - Choisir ta version du système : simple, réaliste, assumée . . . . .	49
14.3 - Construire ta check-list avant, pendant et après la partie . . . . .	49
14.4 - Choisir tes 2 ou 3 micro-techniques prioritaires .	49
14.5 - Définir un rythme d'entraînement réaliste pour toi	49
14.6 - Te fixer des objectifs qui ne dépendent pas que du score . . . . .	49
14.7 - Mettre tout ensemble : ton plan personnel sur 4 semaines . . . . .	50
14.8 - Te rendre autonome : adapter, tester, ajuster . .	50

# Introduction

Si tu as ce livre entre les mains, il y a de fortes chances que tu aies déjà pensé, au moins une fois :

« De toute façon, je suis nul au golf. »

Peut-être que tu l'as dit en rigolant, devant des amis.

Peut-être que tu l'as pensé très sérieusement, en remontant au parking après un 9 trous catastrophique.

Ou peut-être que tu le répètes presque à chaque fois que tu joues, comme une sorte de bouclier pour te protéger : si tu as déjà annoncé que tu es nul, au moins personne ne pourra vraiment être déçu de toi.

Je connais très bien ce réflexe.

Je l'ai eu.

Je l'ai observé chez des dizaines de joueurs.

Et si je suis honnête, je le vois encore parfois revenir chez moi, dans des journées sans.

Mais avec le temps, les erreurs, les discussions avec des pros, des joueurs, des coachs et des gens « normaux » qui bossent, ont une vie de famille et essaient de caser le golf là-dedans... j'ai compris une chose essentielle :

Ce n'est pas que tu es nul.

C'est que tu es mal guidé.

Et souvent, tu es surtout mal équipé dans ta tête pour jouer au golf comme tu joues vraiment au practice.

C'est de ça que parle ce livre.

Il ne va pas te transformer en joueur de circuit.

Il ne va pas réécrire tous les fondamentaux du golf.

Il va faire quelque chose de beaucoup plus utile pour toi : te permettre de jouer **à ton vrai niveau**, plus souvent, avec moins de blocages, moins de tension et beaucoup plus de contrôle que tu ne le crois possible aujourd'hui.

---

**Ce livre s'adresse à toi si tu te reconnais dans au moins une de ces situations**

Tu verras que je ne te promets pas de driver à 260 mètres en trois chapitres. Ce n'est pas le sujet.

Le sujet, c'est toi, là, maintenant, avec ton golf actuel.

Peut-être que tu te reconnais dans une de ces scènes.

Tu arrives au départ du 1, il y a un peu de monde derrière, tu sens tout de suite tes mains devenir moins sûres. Tu accélères un peu ta routine, tu veux « en finir vite », tu t'installes sur la balle, et ton seul objectif devient : ne pas faire un top complètement ridicule devant tout le monde. Tu swings... et tu fais exactement le coup que tu redoutais.

Ou alors, au practice, tout va *à peu près* bien. Tes balles partent correctes, ton contact est régulier, tu te dis : « Franchement, ça va, je commence à comprendre. »

Le lendemain sur le parcours, au premier coup de fer important, ton corps ne répond plus du tout comme la veille. Tu te demandes où est passé le joueur du practice.

Ou encore, tu joues depuis plusieurs années. Tu ne te considères plus comme débutant, mais tu as l'impression de tourner autour du même niveau. Tu fais quelques bonnes parties de temps en temps, mais impossible de savoir pourquoi tel jour tout se passe bien et tel autre tout s'écroule. Tu te sens coincé dans une sorte de plafond invisible.

Je pourrais continuer longtemps. Le golfeur qui s'effondre après un mauvais trou alors qu'il lui restait encore une belle carte à jouer. Celui qui, dès qu'il y a un obstacle d'eau, perd 50 % de ses capacités. Celle qui joue très correctement avec son prof, et 10 coups de plus dès qu'il n'est plus là.

Si tu te reconnais ne serait-ce qu'un peu dans ce type de scènes, tu es au bon endroit.

---

### **Tu n'es pas un cas désespéré, tu es un cas classique**

Ce que je viens de décrire, je ne l'ai pas inventé pour faire joli. C'est exactement ce que j'entends encore et encore.

Ce qui est intéressant, c'est que quand je discute avec ces joueurs et joueuses, ils se positionnent presque tous de la même manière :

« Non mais moi, je ne suis pas doué. »

« J'ai commencé trop tard. »

« Je n'ai pas le temps de m'entraîner comme il faudrait. »

« Je ne suis pas quelqu'un de très coordonné. »

Je vais être direct : dans la majorité des cas, ce n'est pas vrai.

Oui, il y a des différences physiques.

Oui, certains ont plus de temps que d'autres.

Oui, certains apprennent plus vite.

Mais ce qui bloque l'immense majorité des golfeurs amateurs qui stagnent, ce n'est ni leur âge, ni leur soi-disant absence de talent. C'est un mélange de trois choses :

- une vision faussée de ce que veut dire « bien jouer » ;
- un mental qui s'affole dès qu'il y a un peu d'enjeu ;
- et des points techniques mal ciblés, travaillés de façon trop compliquée ou trop dispersée.

Autrement dit : ce n'est pas ton ADN de golfeur qui est défaillant, c'est le système dans lequel tu essaies de progresser.

Ce livre est là pour te proposer un autre système.

---

## **Pourquoi je te tutoie, et pourquoi je t'écris ce livre**

Je vais te tutoyer tout au long de ce livre, comme si on était sur le putting green en train de discuter en attendant le départ.

Je ne suis pas là pour te parler « d'en haut », ni pour te noyer dans le jargon.

Je ne vais pas non plus faire semblant d'avoir tout compris au golf, parce que ce serait une mauvaise blague. Le golf reste un jeu qui remet tout le monde à sa place, tout le temps.

Si j'écris ce livre, c'est parce que j'ai vu trop de joueurs et joueuses se coller une étiquette qui ne leur appartient pas.

« Je suis nul. »

« Le golf, c'est trop dur pour moi. »

« J'ai déjà essayé, j'ai pas le niveau. »

Et c'est souvent faux.

Je m'appelle Éloi Marvane.

Je ne suis pas un joueur du Tour.

Je suis un joueur passionné, obsessionnel quand il s'agit de comprendre comment on progresse vraiment, et j'ai passé des années à décortiquer ce qui fait la différence entre les joueurs qui restent coincés dans la frustration, et ceux qui, à niveau équivalent, arrivent à se libérer et à devenir réguliers.

J'ai parlé avec des pros qui enseignent depuis longtemps, avec des amateurs de tous niveaux, avec des joueurs qui ont réussi

à transformer leur jeu sans y passer leurs semaines entières. J'ai lu, beaucoup, testé énormément sur moi-même, observé des cours, des practices, des parties amicales, des compétitions de club.

Et surtout, j'ai passé énormément de temps avec ceux qu'on entend moins :

Les faux débutants qui jouent depuis longtemps mais n'osent pas se considérer comme des vrais golfeurs.

Les joueurs intermédiaires qui ont honte de leur index.

Les personnes qui se sentent jugées dès qu'elles posent un pied sur le tee.

Ce livre vient de là : de cette accumulation de scènes, de discussions et de prises de conscience. Et du constat que, souvent, on travaille dans le mauvais ordre.

---

### **Le vrai problème, ce n'est pas ton swing**

Je vais te dire quelque chose qui ne fera peut-être pas plaisir à l'industrie du golf, mais qui est fondamental.

Si tu as ce livre entre les mains, il y a de fortes chances que tu aies déjà vu des vidéos de swing.

Tu as peut-être pris des cours.

Tu as lu des articles techniques.

Tu as entendu parler de posture, d'alignement, de plan de swing, de tempo.

Tu n'es pas en manque d'informations.

Tu es en manque d'un cadre simple pour utiliser ces informations **sans te bloquer**.

On te parle sans arrêt de swing, comme si tout se jouait là. Alors tu en déduis que si tu rates, c'est que ton swing est « mauvais ». Tu pars à la chasse aux défauts. Tu cherches la position parfaite, le geste parfait, le chemin parfait.

Et pendant ce temps, tu passes à côté de deux réalités beaucoup plus concrètes :

1. Ton cerveau, en situation de pression (même légère), n'a absolument pas les mêmes réactions qu'au practice.

2. Tu n'as pas besoin d'un swing parfait pour être régulier.  
Tu as besoin d'un swing que ton corps peut répéter, sans panique, dans des contextes variés.

Le problème, ce n'est pas que ton swing soit irrécupérable.  
Le problème, c'est qu'il est greffé sur un système nerveux qui panique dès que le contexte change, et sur des attentes qui ne sont pas adaptées à ton niveau réel, à ton temps disponible, ni à tes priorités.

Ce livre ne va pas ignorer la technique, au contraire.  
Mais il va la remettre à sa place : pas en tant que religion, plutôt comme un outil, au service d'un état mental plus stable.

---

## **Le système « Mindset + Micro-Techniques »**

Tu remarqueras que je parle souvent de système.

Parce que ce que je te propose dans ce livre n'est pas une collection d'astuces, ni une énième check-list magique à cocher avant chaque coup.

C'est un cadre simple, construit autour de deux piliers :

- ton état d'esprit avant, pendant et après les coups ;
- quelques micro-techniques concrètes, faciles à retenir, qui ont un impact énorme sur ta régularité quand tu les mets en place correctement.

Quand je dis « micro-techniques », je ne parle pas de détails obscurs réservés à des joueurs experts.

Je parle de ces petits ajustements, souvent très simples, qui changent immédiatement :

- la qualité de ton contact,
- ta capacité à répéter ton geste,
- et ton niveau de tension pendant le swing.

Ce sont des éléments précis, mais présentés de façon à ce que tu puisses les intégrer **sans** devoir tout reconstruire à zéro.

Tu n'auras pas besoin de désapprendre ton golf.

Tu vas plutôt l'organiser.

Le pilier mindset, lui, est là pour une raison claire : sans une façon plus saine et plus réaliste de te parler à toi-même sur le

parcours, tes progrès techniques resteront coincés dans le seuil de practice.

Tu peux faire le plus beau swing du monde à l'échauffement. Si, au moment de taper, tu es en train de te juger, d'anticiper le pire et de te comparer aux autres, ton corps ne suivra pas.

Le système Mindset + Micro-Techniques part d'une idée simple :

**Tu progresse plus vite et plus loin quand tu simplifies ce que tu attends de toi, et quand tu sais exactement sur quoi te concentrer au bon moment.**

---

### **Ce que ce livre ne fera pas (et ce qu'il fera vraiment)**

Je vais être clair sur ce point pour éviter les malentendus.

Ce livre ne va pas :

- te transformer en joueur de +2 en une saison ;
- te donner une recette miracle applicable sans travail ;
- réinventer toute la technique du golf.

Ce livre va :

- t'aider à enlever une partie du poids mental que tu te mets sur les épaules à chaque fois que tu joues ;
- te donner un cadre simple pour comprendre ce qui se passe dans ta tête quand tu bloques ;
- t'apprendre à te construire une routine avant le coup qui t'apaise au lieu de t'exciter ;
- te montrer quelques ajustements techniques concrets qui font une vraie différence sans tout bouleverser ;
- t'aider à accepter les mauvais coups sans perdre ta partie ni ton envie de jouer ;
- t'accompagner pour créer un plan d'entraînement minimalist mais efficace, adapté à ta vraie vie, pas à une vie idéale que tu n'as pas.

En gros, l'objectif est que tu puisses te dire, dans quelques semaines ou quelques mois :

« Je ne suis peut-être pas un champion, mais je suis loin d'être nul.

Et surtout, je sais pourquoi je fais ce que je fais sur le parcours.  
»

---

## **À qui ce livre est-il vraiment destiné ?**

J'aimerais préciser à qui je parle en priorité.

Je parle d'abord aux joueurs qui ont déjà un minimum de vécu sur un parcours. Tu connais les bases, tu t'en sors, tu fais des bonnes balles et des mauvaises, mais surtout, tu sens que tu n'exprimes pas ce que tu pourrais. Tu n'avances plus vraiment. Tu restes à peu près au même niveau depuis longtemps.

Je parle aussi à ceux qui se disent encore « débutants » alors qu'ils jouent depuis un certain temps. Tu ne te sens pas légitime, tu as parfois honte de ton jeu, tu crains le regard des autres joueurs, tu t'excuses presque d'être sur le parcours. Tu sous-estimes clairement ce dont tu es capable.

Je ne m'adresse pas prioritairement au joueur déjà très performant qui cherche à gratter deux coups de plus à l'index pour passer sous les 5.

Ce que tu trouveras ici pourra probablement t'aider sur le plan mental ou dans ta façon de t'entraîner, mais ce n'est pas le cœur du projet.

Ce livre est pour toi si :

- tu en as assez de sortir du parcours avec l'impression d'être « moins bon que ce que tu devrais être » ;
- tu t'énerves ou tu te renfermes vite après un mauvais coup ;
- tu te sens observé, jaugé, parfois jugé, même si les autres ne disent rien ;
- tu sais qu'il y a quelque chose à débloquer, mais tu ne sais pas par quel bout le prendre.

---

## **Comment lire ce livre pour en tirer vraiment quelque chose**

Je vais te proposer un cadre, des idées, des exercices, des routines.

Mais ce qui fera la différence, ce n'est pas la lecture en elle-même. C'est ce que tu en feras.

Tu peux lire ce livre comme une conversation prolongée avec un collègue de golf un peu obsessionnel, qui a passé beaucoup trop de temps à regarder pourquoi certains joueurs « pas spécialement doués » deviennent pourtant très réguliers.

Je te conseille de le lire dans l'ordre, au moins une première fois. Les chapitres sont construits pour se répondre les uns aux autres. Par exemple, ce que tu liras sur le regard des autres te servira quand on parlera de stratégie de parcours. Ce que tu comprendras sur ton cerveau t'aidera à appliquer ensuite les micro-techniques sans pression inutile.

Tu n'auras pas besoin d'apprendre quoi que ce soit par cœur. Tu auras besoin, en revanche, de tester.

Quand je te proposerai un petit exercice mental à faire avant un coup, essaie-le.

Quand je te parlerai d'un ajustement simple dans ta façon de t'aligner, essaye-le au practice, puis sur le parcours.

Tu n'as pas à me croire sur parole.

Je préfère que tu expérimentes.

---

## **Un aperçu de ce qui t'attend**

Pour que tu saches où tu vas, laisse-moi te donner une idée de la progression du livre, sans tout détailler.

On va commencer par démontrer l'étiquette « nul au golf ». Tu vas voir qu'en réalité, tu n'es pas aussi loin que tu le crois d'un jeu régulier, et que le problème vient souvent plus du cadre dans lequel tu t'évalues que de ton potentiel réel.

Ensuite, on va parler de ton cerveau. Pas avec des grands mots scientifiques, mais avec des situations concrètes : pourquoi tu t'effondres parfois après un bon début, pourquoi tu joues plus mal quand quelqu'un te regarde, pourquoi tu « sur-réfléchis » au moment où tu devrais justement faire confiance à ton corps.

On posera ensuite le système Mindset + Micro-Techniques, ton nouveau cadre de jeu. L'objectif sera que tu aies en tête une sorte de carte simple de ce qui compte *vraiment* quand tu joues, pour ne plus être submergé par 50 conseils contradictoires.

On abordera le regard des autres, ce fameux ego qui te fait tant de mal sur le parcours alors qu'il pourrait devenir un allié. On parlera aussi de ton corps : comment le libérer juste assez pour créer un swing répétable, sans te lancer dans une quête de perfection inutile.

On ira dans le concret avec un rituel avant le coup que tu pourras adapter à toi, pour transformer ton stress en automatisme gérable. On verra les micro-techniques les plus efficaces au practice, puis comment faire pour ne plus tout perdre dès que tu arrives sur le tee.

On parlera de ce qui se passe après les mauvais coups, parce que c'est souvent là que se jouent les grosses cartes, beaucoup plus que dans les coups « parfaits ». Puis on simplifiera ta stratégie de parcours, pour t'éviter de jouer comme si tu étais à la télé.

Je te montrerai ensuite quelques ajustements pour les « coups spéciaux » qui reviennent souvent dans une partie, avant de t'aider à construire un entraînement utile, minimaliste, compatible avec une vraie vie.

Enfin, on terminera sur une idée qui me tient beaucoup à cœur : comment installer une forme de confiance durable, une identité de golfeur qui ne dépend pas du score de ta dernière partie. Et je t'accompagnerai pour construire ta feuille de route personnelle, parce que ton golf n'a pas à ressembler à celui du voisin.

---

## **Une précision importante avant de commencer**

Tout au long de ce livre, je vais parfois être direct.

Je ne me moquerai jamais de toi, mais je ne vais pas non plus caresser certaines illusions dans le sens du poil.

Par exemple, je vais te dire clairement quand ton perfectionnisme te fait plus de mal que de bien.

Je vais te montrer comment tu te piéges toi-même avec certaines pensées que tu crois « réalistes », mais qui sont en fait simplement auto-sabotantes.

Je vais aussi t'inviter à accepter des choses que tu ne peux pas contrôler, pour te concentrer sur ce que tu peux réellement faire évoluer.

Si tu joues au golf depuis un moment, tu sais déjà que c'est un jeu qui sanctionne sévèrement les mensonges qu'on se raconte sur soi-même.

Mon but n'est pas de te juger, mais de te rendre ces mensonges visibles pour que tu puisses, enfin, t'en libérer un peu.

En échange, de ton côté, je vais te demander une seule chose : Sois honnête avec toi-même pendant que tu lis.

Observe tes réactions.

Repère les moments où tu te dis « Oui, mais moi, c'est différent ».

Souvent, ce sont précisément les endroits les plus intéressants à explorer.

---

### **Tu es probablement déjà meilleur que tu ne le crois**

Je vais terminer cette introduction avec une idée qui va peut-être te surprendre :

Tu es probablement déjà meilleur que ce que tu crois.

Pas parce que je veux te flatter.

Parce que je sais comment la plupart des golfeurs se jugent.

Ils se comparent à :

- des pros à la télé qui jouent un autre sport que le leur ;
- des amis qui ont plus de temps, plus d'ancienneté, ou simplement un profil différent ;
- une version idéale d'eux-mêmes qui n'a jamais existé.

Résultat : tu vois surtout ce qui ne va pas.

Tu oublies qu'il y a, dans chacune de tes parties, des coups qui montrent déjà ton vrai potentiel.

Le problème, c'est qu'ils sont noyés dans tout le reste : la tension, les attentes, le manque de structure, le mauvais dialogue intérieur.

Ce livre est là pour une chose très simple :

T'aider à enlever ce qui t'empêche d'exprimer plus souvent le

joueur ou la joueuse que tu es déjà, plutôt que de te rajouter une couche de complexité.

On va faire de la place.

On va ranger.

On va prioriser.

Et tu vas voir que, quand on t'enlève un peu de pression, que tu sais sur quoi te concentrer, et que tu as quelques outils simples pour gérer les moments difficiles, ton golf change beaucoup plus vite que tu ne le penses.

Si tu es prêt à envisager, ne serait-ce qu'un peu, que tu n'es pas « nul », juste mal guidé, alors on peut commencer.

# **Chapitre 1 : Et si tu n'étais pas « nul », juste mal guidé ?**

## **1.1- Ce moment où tu as commencé à te dire : « En fait, je suis nul »**

Si tu lis ce livre, il y a de grandes chances que tu aies déjà pensé au moins une fois, ou souvent :

« De toute façon, moi, je ne suis pas fait pour le golf. »

Peut-être que ça a commencé après une partie catastrophique. Un jour où tu avais l'impression de faire « tout comme il faut »... mais la balle partait n'importe où.

Peut-être que c'est arrivé plus tôt encore.

Au practice, avec ce voisin de tapis qui envoyait des balles tendues, régulières, pendant que toi tu alternais tops, grattes et coups à moitié ratés.

Lui avait l'air calme.

Toi, tu te demandais ce que tu faisais là.

Ou peut-être que c'est venu après plusieurs mois de jeu.

Tu avais pris quelques cours, regardé des vidéos, acheté un nouveau driver, changé de gant, essayé de nouveaux grips...

Et malgré tout ça, tu ne voyais pas de vraie différence sur le parcours.

Toujours ces séries de trous gâchés, ces mises en jeu ratées au pire moment, ces approches qui ne volent pas à la bonne distance.

Au bout d'un moment, tu as arrêté de chercher une explication extérieure.

Tu as pointé du doigt la seule chose qui semblait « logique » :  
« Le problème, c'est moi.

Je ne suis pas doué pour le golf. »

Si tu te reconnais là-dedans, ce chapitre est pour toi.

Je vais être direct :

Je ne te connais pas encore, je ne t'ai jamais vu swinguer, mais je suis prêt à parier que tu n'es pas « nul ».

Tu es simplement mal guidé.

Et si tu as déjà un peu d'expérience, tu es même probablement bien plus proche d'un jeu solide que tu ne le crois.

Dans ce premier chapitre, je vais poser une chose très simple : Ce n'est pas ton absence de talent qui t'empêche de progresser.

C'est le mélange de trois éléments :

- un manque de méthode claire,
- un excès d'informations techniques,
- et un état d'esprit qui s'est construit sur des mauvaises expériences.

On va mettre tout ça à plat.

Je ne vais pas te motiver, ni te faire de grands discours.

Je vais t'expliquer, point par point, pourquoi tu t'es convaincu que tu étais « mauvais », alors que ce n'est pas vrai, et surtout comment t'en détacher.

---

## **1.2- Qui tu es vraiment : faux débutant, frustré, mais loin d'être sans espoir**

Tu connais ce moment gênant, au départ d'un trou, quand quelqu'un te demande depuis combien de temps tu joues ?

Si tu réponds « quelques années » et que tu envoies une balle qui finit dans le bois, tu as l'impression de devoir te justifier.

Si tu réponds « je débute » alors que tu joues quand même depuis un moment, tu as l'impression de mentir un peu.

C'est ça, être un faux débutant.

Tu ne te sens plus vraiment débutant, parce que tu connais les bases, tu connais les règles globales, tu as déjà joué plusieurs parcours. Tu as déjà eu des bons coups, des bonnes cartes, des sensations où « tout se place bien ».

Mais tu ne te sens pas non plus « confirmé ».

Tu n'as pas la régularité que tu voudrais.

Tu as l'impression de devoir à chaque fois « recommencer à zéro ».

Un jour, tu joues presque ton niveau rêvé.

Le lendemain, tu te demandes si quelqu'un n'a pas volé ton swing dans la nuit.

Alors tu te situes dans un entre-deux inconfortable :

Tu n'es pas débutant.

Mais tu n'as pas non plus le sentiment d'être un vrai golfeur « régulier ».

Ce livre s'adresse à toi, à ce faux débutant, ou à ce joueur intermédiaire bloqué dans le même index depuis des années. Pas parce que tu manques de volonté ou de sérieux, mais parce que :

- tu as déjà fait des efforts,
- tu t'es déjà impliqué,
- et tu n'as pas eu le retour que tu espérais.

Et ça, ça fabrique une chose très précise : de la frustration.

Cette frustration prend plusieurs formes :

- Tu as la sensation de « valoir mieux que ce que tu joues », mais tu ne sais plus comment le prouver.
- Tu as parfois envie de faire une pause avec le golf, voire d'arrêter, tout en sachant que tu reviendras parce que tu aimes trop ce jeu.
- Tu appréhendes certains parcours, certains départs, certains partenaires de jeu, parce que tu as peur de « mal te montrer ».

Si tu te reconnais, tu es exactement la personne à qui je pense en écrivant ces lignes.

Ce livre n'est pas pour celui qui commence tout juste, qui découvre ce qu'est un stance et un grip.

Il n'est pas pour le joueur qui veut atteindre le très haut niveau, analyser son swing au ralenti en 3D et travailler 20 heures par semaine.

Ce livre est pour celui qui en a marre de se sentir moyen alors qu'il sait qu'il a déjà, en lui, de quoi jouer mieux.

Il lui manque juste un cadre simple, psychologique et technique, qui remet les choses à leur place.

Avant de construire ce cadre, on doit nettoyer le terrain : Clarifier ce qu'est vraiment un « manque de talent », et ce qu'est un manque de méthode.

## 1.3- Manque de talent ou manque de méthode ? La confusion qui te bloque

Tu as sûrement déjà entendu cette phrase, ou même pensé ça toi-même :

« J'ai deux mains gauches.

Le golf, c'est pour les gens coordonnés, pas pour moi. »

On mélange très facilement deux choses :

- le talent naturel,
- et la méthode d'apprentissage.

Le talent, c'est ce que tu ne contrôles pas vraiment : ta coordination, ta perception de l'espace, ton passé sportif, ta souplesse, ta capacité à apprendre vite.

La méthode, c'est ce que tu peux structurer : comment tu t'entraînes, ce sur quoi tu te concentres, la manière dont on t'explique les choses, la progression qu'on te propose.

La différence est énorme.

Tu peux avoir un talent moyen, mais une bonne méthode, et très bien jouer.

Tu peux avoir un talent naturel, mais une mauvaise méthode, et rester coincé longtemps.

Le problème, c'est que quand tu n'as pas les résultats que tu veux, tu ne vois pas la méthode.

Tu vois uniquement le résultat : la balle qui part mal, la carte de score qui ne baisse pas, les erreurs qui se répètent.

Ton cerveau fait alors un raccourci :

« Si je galère autant, c'est que je ne suis pas doué. »

Pourtant, observe une chose très concrète :

Tu es déjà capable de faire des bons coups.

Pas tout le temps, pas à volonté, mais tu en as déjà fait.

Tu as déjà :

- touché la balle parfaitement centrée,
- envoyé un drive qui partait droit et loin,
- réussi une approche qui s'arrêtait près du drapeau,

- ou sauvé un trou avec un putt que tu ne pensais pas rentrer.

Ces coups-là ne sortent pas de nulle part.

Ce ne sont pas des accidents dans le sens « magique » du terme. Ils prouvent que ton corps sait déjà faire.

Le problème, c'est que ton corps ne sait pas encore le refaire sur commande, dans des situations différentes, sous pression.

Ça, ce n'est pas un problème de talent.

C'est un problème de méthode et d'organisation mentale.

Si tu avais vraiment « zéro talent », tu n'arriverais pas à faire ces bons coups, même une fois de temps en temps.

Tu serais totalement perdu, tout le temps, sans aucune sensation positive, aucun coup satisfaisant.

Ce n'est pas ton cas.

Tu as juste une compétence « en pointillés ».

Parfois présente, parfois absente.

Ça, c'est typique d'un apprentissage mal structuré, pas d'un manque de don.

Là où la confusion devient dangereuse, c'est quand tu laisses ce constat glisser du golf à ton identité.

Tu ne dis plus :

« Je manque de méthode. »

Tu dis :

« Je suis nul. »

Tu ne dis plus :

« Je dois changer ma manière d'apprendre. »

Tu dis :

« Je ne suis pas fait pour ça. »

Et une fois que cette phrase s'installe, tout est filtré à travers elle.

Un mauvais coup devient une « preuve » que tu es nul.

Un bon coup devient un « accident » ou un « coup de chance ».

Ce livre est là pour te proposer un changement de perspective très concret :

Tu n'es pas un cas désespéré.

Tu es juste un joueur qui a appris dans un environnement où la méthode n'était pas adaptée à toi : trop théorique, trop technique, pas assez centrée sur ton cerveau et ta manière de vivre le jeu.

On va voir comment cette mauvaise méthode s'est installée... souvent sans que tu t'en rendes compte.

---

## **1.4- Pourquoi les approches « classiques » t'ont probablement perdu en route**

Si tu joues depuis un moment, tu as sûrement déjà essayé plusieurs choses pour t'améliorer.

Tu as peut-être :

- pris des cours individuels avec un pro,
- participé à un stage,
- regardé des vidéos YouTube,
- lu des articles ou des magazines,
- demandé des conseils à des amis plus forts.

Et là, tu te retrouves avec une sorte de puzzle incomplet dans la tête.

Un jour, on t'a dit :

« Garde la tête sur la balle. »

Un autre :

« Tourne plus les épaules. »

Puis :

« Plie un peu plus les genoux. »

Ou encore :

« Allonge ton finish. »

Sans oublier :

« Tu es trop rapide »,

ou au contraire : « Tu ne t'engages pas assez. »

Chaque remarque, prise isolément, peut être intéressante.

Mais toi, dans ta tête, ça s'accumule.

Au lieu d'avoir une image simple de ce que tu dois faire, tu as une liste.

Et cette liste s'allonge à chaque nouveau conseil.

Résultat : au moment de frapper la balle, tu penses à mille choses à la fois.

Tu veux bien faire.

Tu veux appliquer ce que tu as appris.

Et ton corps se retrouve paralysé entre toutes ces consignes.

Tu deviens comme un ordinateur avec trop de fenêtres ouvertes : ça rame.

Le golf, pratiqué comme ça, devient une succession de tentatives de correction.

Tu ne joues plus pour envoyer la balle vers une cible, tu joues pour « faire un bon geste ».

Tu surveilles ton swing comme si tu étais ton propre entraîneur vidéo, au lieu de jouer le coup.

C'est épuisant.

Et surtout, c'est contre-productif.

Les approches classiques qui sont très techniques, très détaillées, très orientées « position du corps », sont utiles pour certains profils de joueurs :

- ceux qui adorent décortiquer,
- ceux qui ont déjà un bon niveau et un swing relativement stable,
- ceux qui ont beaucoup de temps et d'énergie pour pratiquer régulièrement.

Ce n'est pas le cas de la majorité des joueurs frustrés, débloqués, faux débutants.

Toi, tu as besoin :

- de clarté,
- de repères simples,
- et d'un système qui fonctionne même si tu ne joues pas quatre fois par semaine.

Les approches classiques ne sont pas mauvaises en soi.

Elles sont souvent juste incomplètes.

Elles oublient un élément essentiel : ton cerveau sous pression.

On t'explique comment placer tes mains, ton corps, ton club.

Mais on te parle rarement de ce que tu dois faire avec tes pensées, ton attention, ton regard sur toi-même et sur le coup.

On te montre des swings parfaits au ralenti, des trajectoires bien dessinées.

Mais on ne t'explique pas toujours comment tu passes du pratique (où tu te sens parfois pas trop mal) au parcours (où tout semble se dérégler).

Tu te retrouves avec des bouts de technique, sans système pour les organiser dans ta tête.

C'est comme si on t'avait donné des pièces de moteur sans te montrer le plan de montage.

Ce livre, et ce premier chapitre en particulier, est là pour te dire quelque chose de très direct :

Si tu te sens perdu, ce n'est pas parce que tu comprends mal. C'est parce qu'on t'a présenté les choses dans un ordre qui ne correspond pas à ta réalité de joueur.

Tu n'avais pas besoin de plus de détails.

Tu avais besoin de plus de simplicité.

---

## **1.5- La surcharge invisible : quand « trop d'infos » détruit ta confiance**

On croit souvent que, pour progresser, il faut accumuler des informations.

Plus de conseils.

Plus de vidéos.

Plus de « trucs » techniques.

C'est logique : dans la plupart des domaines, apprendre plus de choses aide.

Le problème, c'est que le golf n'est pas un simple jeu d'addition. C'est un jeu où tu dois agir dans un temps très court, avec un corps en mouvement, face à une cible, souvent sous les yeux des autres.

Au départ d'un trou, tu as quelques secondes pour te préparer, t'installer, jouer.

Si, dans cet espace de temps très court, ta tête est remplie de consignes précises, tu ne peux pas être fluide.

Ton cerveau ne sait pas donner une consigne claire à ton corps. Il essaie de tout contrôler, tout vérifier.

Tu te dis peut-être avant un coup :

- « Tiens bien ton grip. »
- « Écarte les pieds. »
- « Reste fléchi. »
- « Emmène le club bas derrière. »
- « Tourne les épaules. »
- « Ne te relève pas. »
- « Termine ton swing. »

Et pendant ce temps-là, la balle t'attend.

Et autour de toi, le parcours existe.

Et devant toi, tu as une cible à atteindre.

Mais ton attention n'est pas sur la cible.

Elle est dans ta tête, en train de traiter des instructions.

Là, il se passe un truc très simple :

Ton geste perd de la cohérence.

Ton corps, qui sait mieux que toi comment se mettre en mouvement quand tu le laisses faire, se trouve parasité.

Tu perds de la sensation.

Tu perds du contact avec la balle.

Tu perds de la confiance.

Car la confiance, au golf, ce n'est pas croire que tu es génial.

La confiance, c'est savoir sur quoi tu te concentres, au bon moment.

Et là, avec toutes ces infos, tu ne sais plus sur quoi te concentrer.

C'est pour ça que tu peux parfois te sentir mieux au practice que sur le parcours.

Au practice :

- tu as des balles illimitées,
- tu n'as pas de score,

- tu as le droit de rater sans conséquence,
- tu peux répéter un même coup plusieurs fois.

Ton cerveau est un peu plus détendu.

La surcharge est moins forte.

Sur le parcours, chaque coup « compte », il n'y a pas de seconde chance immédiate, il y a un score, des partenaires, un rythme à tenir.

Là, toutes ces infos reviennent d'un coup, avec la peur de mal faire.

Ce qui te manque, ce n'est pas plus d'informations, mais un filtre.

Un moyen de sélectionner ce qui est important pour toi, aujourd'hui, à ce moment de ton jeu.

Dans les chapitres qui viennent, je vais te proposer exactement ça :

Un système qui te dit :

- quoi garder,
- quoi ignorer,
- et quand utiliser quelle information.

Mais avant ça, il faut que tu comprennes à quel point cette surcharge est normale, et surtout, qu'elle ne dit rien de ton intelligence, ni de ta capacité à apprendre.

Tu n'es pas « lent ».

Tu es juste exposé à un trop-plein désorganisé.

---

## **1.6- Le rôle caché du regard des autres dans ton blocage**

Parlons d'un sujet que peu de joueurs avouent vraiment : le regard des autres.

Quand tu joues un coup devant quelqu'un, tu ne penses pas seulement à la balle.

Tu penses aussi, plus ou moins consciemment, à ce que l'autre va penser de toi si tu rates.

Ça peut être un ami plus fort que toi.  
Un partenaire de compétition que tu ne connais pas.  
Un inconnu derrière toi qui attend sur le départ.  
Ou même ton enseignant pendant un cours.

Tu te dis peut-être :

- « Il va se dire que je suis nul. »
- « Il va penser que j'exagère quand je dis que je joue mal, que je fais semblant. »
- « Il va perdre patience. »
- « Il va voir que je ne mérite pas mon index. »

Cette peur du jugement est centrale.  
Elle transforme un simple coup de golf en « test ».  
Et ton cerveau déteste les tests, parce que dans un test, il y a un risque de se sentir inférieur.

Quand tu es seul au practice, tu peux parfois mieux swinguer, parce que tu sens moins ce jugement.  
Dès qu'il y a du monde, que ça compte, que c'est ton tour au départ, tout devient plus fragile.

Pourquoi je te parle de ça dès le premier chapitre ?

Parce que beaucoup de joueurs confondent « pression sociale » et « niveau de jeu ».

Ils pensent :

« Je joue mal parce que je manque de technique.  
Alors qu'en réalité, ils jouent surtout moins bien dès qu'ils se sentent observés.

Le problème n'est pas seulement mécanique.  
Il est dans l'inconfort que tu ressens quand tu te sens exposé.

Et quand tu te sens exposé, tu te raidis.  
Tu cherches à contrôler plus.  
Tu reviens dans ta tête, tu suranalyses.  
Et on retombe dans tout ce que je viens de décrire sur la surcharge.

Ce lien entre regard des autres, pression, et perte de sensations, tu vas le retrouver dans plusieurs chapitres de ce livre.  
Mais je pose déjà les bases ici, parce qu'il est au cœur de ton impression d'être « moins bon que les autres ».

Tu ne vois pas seulement ta balle.  
Tu te vois toi, à travers leurs yeux.

C'est important que tu commences à séparer ces deux choses :

- Ton niveau réel, ce que tu es capable de faire,
- et ton niveau sous pression, quand tu te sens observé ou jugé.

Ce livre vise à réduire cet écart.

Pas à faire de toi un pro de télévision.

Juste à faire en sorte que ce que tu sais déjà faire, tu puisses le faire plus souvent, dans des situations normales de jeu.

---

### **1.7- Tu es plus proche de la régularité que tu ne le crois**

Je vais te proposer un exercice mental très simple.

Repense à tes dix, quinze, vingt derniers parcours.

Peut-être que tu n'as pas les cartes sous la main, mais tu te souviens de certaines choses.

Maintenant, essaie de te rappeler :

- quelques bons drives que tu as faits,
- quelques bons coups de fer,
- quelques approches bien touchées,
- quelques putts bien sentis.

Pas les coups « parfaits », juste les coups « corrects », ceux dont tu t'es dit :

« Ah, voilà, ça, c'est pas mal. »

Si tu regardes ton jeu honnêtement, il n'y a pas que des catastrophes.

Il y a un mélange :

- de très bons coups (même si rares),
- de bons coups,

- de coups moyens,
- et de mauvais coups.

Le problème, ce n'est pas que tout est mauvais. C'est que les mauvais coups tombent souvent aux mauvais moments, s'enchaînent, te font perdre ton calme, et te font ensuite retenir surtout ça.

Tu rentres chez toi en n'ayant en tête que :

- ton drive dans l'eau au trou 1,
- ton socket devant tout le monde au départ d'un par 3,
- ton triple bogey sur un trou simple.

Tu oublies :

- le bon fer 7 au trou 5,
- le chip sauvé au trou 9,
- les putts où tu as bien géré la distance.

Ton cerveau retient ce qui fait mal, ce qui menace ton ego, pas ce qui prouve ta capacité.

Ce n'est pas de ta faute, c'est une réaction normale.

Mais cette sélection d'informations te donne une image faussée de ton niveau.

Elle te fait croire que tu es bien plus loin de la régularité que tu ne l'es réellement.

La réalité, c'est que :

- tu as déjà les briques techniques de base,
- tu as déjà senti, parfois, ce que c'est qu'un swing qui se déroule à peu près bien,
- tu as déjà prouvé que tu peux bien jouer certains types de coups.

Ce qui manque, c'est d'organiser tout ça dans un cadre simple, pour :

- réduire le nombre de très mauvais coups,

- rendre les bons coups plus fréquents,
- et surtout limiter les « séries noires » où tout s'enchaîne vers le bas.

Tu n'as pas besoin d'un swing complètement nouveau.

Tu as besoin d'un système qui fasse travailler ce que tu as déjà, dans le bon ordre, sans t'éparpiller.

Dans ce livre, ce système, je vais l'appeler « Mindset + Micro-Techniques ».

- Le mindset, c'est tout ce qui se passe dans ta tête : ce que tu te dis, ce sur quoi tu te concentres, comment tu réagis à un bon ou un mauvais coup, la façon dont tu te présentes à la balle.
- Les micro-techniques, ce sont de petits ajustements concrets dans ton swing et ta routine, faciles à retenir, qui ont un gros impact sur ta régularité, sans transformer ton geste en chantier permanent.

Ce que tu dois garder en tête dès maintenant, c'est que ce système ne part pas de zéro.

Il part de toi, tel que tu es aujourd'hui.

Il part de ton jeu réel, pas du jeu idéal d'un pro à la télé.

---

## **1.8- Pourquoi « se transformer en athlète de haut niveau » n'est pas nécessaire**

Tu as peut-être déjà croisé des discours très orientés performance :

Préparation physique, mobilité, entraînements intenses, suivi vidéo détaillé, travail quotidien.

Ce sont des choses très utiles... pour certains joueurs.

Notamment ceux qui veulent viser le haut niveau, ou qui ont beaucoup de temps à consacrer au golf.

Toi, tu as probablement :

- un travail,
- une vie de famille,

- d'autres obligations,
- une fatigue normale en fin de journée,
- et une disponibilité limitée pour le practice ou le parcours.

Et malgré ça, tu as le droit d'avoir un jeu qui te fait plaisir. Tu as le droit de viser un golf solide, agréable, sans tout réorganiser dans ta vie.

Tu n'as pas besoin :

- d'un physique hors norme,
- d'un swing parfait au ralenti,
- d'un vocabulaire technique ultra pointu,
- ni d'une obsession quotidienne pour tes stats.

Ce dont tu as besoin, c'est d'un cadre de jeu réaliste pour ta vie actuelle.

C'est là que l'approche « Mindset + Micro-Techniques » est intéressante :

- Le mindset, tu peux le travailler partout : en voiture, dans ta tête, en te remémorant des coups, en préparant ta prochaine partie.
- Les micro-techniques, tu peux les pratiquer en peu de temps, au practice ou même parfois chez toi, sans passer deux heures par séance.

Tu n'as pas besoin de devenir un athlète.

Tu as besoin de devenir un joueur mieux organisé dans sa tête, avec quelques bons repères concrets.

Je préfère te le dire dès le début :

Je ne vais pas te promettre de jouer comme un pro.

Je ne vais pas te vendre une transformation spectaculaire en quinze jours.

Ce que je te propose est plus simple, mais plus solide :

Reprendre la main sur ton golf, comprendre ce que tu fais, réduire l'écart entre ton potentiel et ce que tu montres sur le parcours.

Et surtout, arrêter de te voir comme « pas doué » alors que tu es surtout « pas guidé de la bonne façon ».

---

## **1.9- Ce que ce livre va te donner, concrètement**

Avant de passer aux chapitres suivants, je veux que tu saches exactement où tu vas.

Au fil des chapitres, tu vas :

- Comprendre comment ton cerveau réagit au golf, pourquoi il te met des bâtons dans les roues, et comment le calmer au lieu de le combattre.
- Installer un nouveau cadre de jeu, qui ne repose pas sur « faire le geste parfait », mais sur quelques points clés qui guident ton attention au bon moment.
- Apprendre à apprivoiser le regard des autres, pour que le départ ne soit plus un moment de panique silencieuse.
- Libérer ton corps des tensions qui viennent de la peur de mal faire, pour retrouver un swing plus naturel sans chercher la perfection.
- Mettre en place un rituel avant le coup, simple et reproductible, qui remplace le stress par une succession d'actions claires.
- Découvrir trois micro-techniques au practice qui font une vraie différence sur la qualité de ton contact et ta régularité.
- Comprendre enfin comment transférer ce que tu fais au practice sur le parcours, sans tout perdre au tee du 1.
- Apprendre à gérer les mauvais coups sans t'effondrer derrière, pour éviter l'effet « trou cauchemar » qui ruine ta carte.
- Construire une stratégie simple sur le parcours, adaptée à ton niveau réel, sans copier ce que tu vois chez les pros à la télévision.

- Ajouter quelques coups spéciaux accessibles, qui te donneront la sensation très concrète de « savoir faire plus » avec ton jeu.
- Mettre en place un entraînement minimaliste, mais utile, qui rentre dans ta vie sans l'envahir.
- Et, au final, créer peu à peu une nouvelle identité de golfeur : quelqu'un qui se sent légitime, régulier, et qui sait ce qu'il fait sur le parcours.

Tout ça va se construire étape par étape.

Chaque chapitre ajoutera une pièce au puzzle, sans te noyer.

Tu n'auras pas besoin de tout retenir par cœur.

Tu auras surtout besoin de comprendre la logique générale : comment ton cerveau, ton corps et ta technique peuvent travailler ensemble, au lieu de se gêner.

L'objectif, ce n'est pas que tu sortes du livre avec une liste de 50 choses à appliquer.

L'objectif, c'est que tu sortes avec :

- quelques principes simples qui changent ta manière de vivre la partie,
- quelques ajustements techniques faciles à intégrer,
- et une confiance plus silencieuse : le sentiment que, cette fois, tu as un vrai chemin devant toi.

---

## **1.10- Avant d'aller plus loin : remettre ta jauge de confiance à zéro**

Avant de passer au chapitre 2, je veux t'inviter à faire une chose très simple.

Pendant un instant, mets de côté toutes les étiquettes que tu t'es collées jusqu'ici :

« Je suis nul »,  
 « Je ne suis pas doué »,  
 « Je suis irrécupérable »,  
 « Je stagne depuis trop longtemps ».

Considère-les, pour les besoins de ce livre, comme des hypothèses fausses.

Pas parce que je veux te caresser dans le sens du poil, mais parce que tout ce qu'on va construire ensuite demande une base plus neutre.

Tu n'as pas besoin de croire d'un coup que tu es « bon ».

Tu n'as pas besoin de te raconter l'inverse de ce que tu penses.

Tu as juste besoin de suspendre un peu ton jugement sur toi-même.

À partir de maintenant, chaque fois que tu vois remonter cette petite phrase « Je suis nul », essaie de la transformer en : « Je suis en train d'apprendre autrement. »

C'est beaucoup plus proche de la réalité de ce qui t'attend.

Dans le prochain chapitre, on va rentrer dans le cœur de ce qui te bloque vraiment : ton cerveau.

On va voir comment il réagit au stress, au jugement, à l'incertitude, et comment il peut saboter ton swing sans que tu t'en rendes compte.

Ce n'est pas un problème de volonté.

Ce n'est pas un problème de courage.

C'est un problème de mode de fonctionnement.

Et ça, ça se travaille.

## **Chapitre 2 : Comprendre le vrai problème : ce n'est pas votre swing, c'est votre cerveau**

### **2.2- Les peurs invisibles qui gouvernent tes coups**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.3- Comment ces pensées se transforment en tensions dans ton corps**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **2.4- Le surcontrôle : quand tu essayes de piloter ton swing comme un robot**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **2.5- L'anticipation du résultat : tu joues déjà le coup d'après**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **2.6- L'auto-critique permanente : ton pire partenaire de jeu, c'est toi**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **2.7- Quand le cerveau commande trop, le swing se casse**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **2.8- Pourquoi quelques ajustements mentaux peuvent tout changer**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **2.9- La bascule que je te propose de faire dès maintenant**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 3 : Le système Mindset + Micro-Techniques : votre nouveau cadre de jeu**

## **3.2- Ce que j'appelle « Mindset » (et ce que ce n'est pas)**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.3- Ce que j'appelle « Micro-Techniques » (et pourquoi tu n'en auras jamais 15 à la fois)**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.4- Les trois piliers du système : Préparer - Exécuter - Accepter**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **3.5- Préparer : mettre de l'ordre avant d'agir**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **3.6- Exécuter : quand il est temps de lâcher le contrôle**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **3.7- Accepter : ne pas laisser un coup gâcher les suivants**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.8- Comment Mindset et Micro-Techniques se combinent dans chaque pilier**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.9- Pourquoi on ne dépassera jamais quelques points techniques à la fois**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.10- Ce que ce système va changer concrètement pour toi**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.11- Comment la suite du livre va t'aider à l'installer**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 4 : Réconcilier ton ego avec le parcours : apprivoiser le regard des autres**

### **4.2 - Ton ego au golf : ce qu'il essaie vraiment de protéger**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.3 - Le mythe du « bon swing à montrer »**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.4 - Ce que les autres pensent vraiment de toi sur le parcours**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.5 - Redéfinir ce que veut dire « bien jouer » pour toi**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.6 - Apprivoiser le regard des autres : d'abord dans ta tête**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.7 - Micro-outil : reformuler tes erreurs en direct**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **4.8 - Micro-outil : te focaliser sur le coup en cours, pas sur ce qu'il « représente »**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **4.9 - Micro-outil : un mini-rituel avant de te présenter au départ**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **4.10 - Micro-outil : des phrases internes qui calment au lieu d'enfoncer**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **4.11 - Gérer le moment juste après un très mauvais coup**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **4.12 - Quand tu joues avec plus fort que toi**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **4.13 - Quand tu joues avec plus faible que toi... et que tu veux trop prouver**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **4.14 - Pourquoi t'autoriser à être imparfait fait de toi un meilleur joueur**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **4.15 - Ta nouvelle règle sur le parcours**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 5 : Libérer le corps : la base d'un swing régulier sans chercher la perfection**

### **5.2 - La posture : trouver une position que ton corps peut répéter**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.3 - Le grip : tenir le club « assez bien » pour qu'il travaille à ta place**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.4 - Le tempo : arrêter de « taper », apprendre à laisser le swing se dérouler**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.5 - Mettre ensemble posture, grip et tempo sans se surcharger**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.6 - Ce que ton corps doit vraiment faire pendant le swing (et ce qu'il peut arrêter de faire)**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 6 : Le rituel avant le coup : transformer le stress en routine automatique**

### **6.2- Ce que font les joueurs stressés (et que tu fais probablement sans t'en rendre compte)**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **6.3- Le cœur du système : un rituel en six étapes simples**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **6.4- Étape 1 : Observer - donner à ton cerveau les bonnes informations**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **6.5- Étape 2 : Décider - sortir du flou et choisir un coup simple**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **6.6- Étape 3 : Visualiser - donner au corps une consigne claire**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **6.7- Étape 4 : Respirer - faire redescendre la pression avant de jouer**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **6.8- Étape 5 : Se placer - installer ton corps dans la position de tir**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **6.9- Étape 6 : Déclencher - laisser le swing se faire sans l'interrompre**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **6.10- Mettre tout ensemble : à quoi ressemble un rituel complet en vrai**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.11- Pourquoi ce rituel réduit naturellement les pensées parasites**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.12- Adapter le rituel en version courte pour les moments de pression ou de lenteur**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.13- Rendre ton rituel plus personnel sans le compliquer**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.14- Comment installer ce rituel sans te prendre la tête**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **6.15- Le mantra : même rituel, quelles que soient les circonstances**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 7 : Les trois micro-techniques qui changent tout au practice**

## **7.2- Micro-technique n°2 : le repère de rythme « 1-2 » pour arrêter de frapper**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **7.3- Micro-technique n°3 : la routine de contact pour frapper le sol au bon endroit**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 8 : Du practice au parcours : arrêter de « tout perdre » une fois sur le tee**

### **8.2- Les trois grandes différences cachées entre practice et parcours**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **8.3- Transformer ton practice pour qu'il ressemble (vraiment) au parcours**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **8.4- Une mini-routine simple à utiliser au practice (et à garder sur le parcours)**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **8.5- Passer du mode « démonstration » au mode « jeu solide »**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **8.6- Un protocole simple d'échauffement avant le parcours**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **8.7- Comment choisir tes coups sur le parcours sans te tendre**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **8.8- Accepter de jouer « ton vrai niveau du jour »**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **8.9- Relier conscientement practice et parcours : un petit rituel mental utile**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **8.10- Ce que tu peux mettre en place dès ta prochaine partie**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 9 : Gérer les mauvais coups : l'art d'échouer sans s'écrouler**

## **9.2- Le réflexe numéro un : sécuriser le prochain coup, pas réparer le précédent**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.3- Que te dire immédiatement après un raté ?**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.4- Comment analyser un mauvais coup sans te flageller**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.5- Ce qu'il ne faut surtout pas faire après un coup raté**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.6- Construire ton « script » post-erreur**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.7- Éviter le piège du trou qui explode**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.8- Installer une hygiène mentale sur tout le parcours**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.9- Ce que tu vas commencer à sentir en changeant ta réaction aux erreurs**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 10 : Construire une stratégie simple : arrêter de jouer le parcours comme un pro TV**

## **10.2- Commencer par le début : choisir enfin le bon départ**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.3- Penser en zones larges, pas en drapeaux**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.4- La mise en jeu : sécurité d'abord, distance ensuite**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.5- Accepter parfois le bogey comme un très bon score**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.6- Sortir du danger d'abord, toujours**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.7- Toujours garder un coup facile en réserve**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.8- L'objectif caché : éviter les doubles et les triples**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.9- Un exemple concret de trou joué « comme un pro TV »... puis comme un joueur malin**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.10- Comment installer cette nouvelle manière de jouer, pas à pas**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 11 : Les coups spéciaux du joueur « pas si mauvais » : petits ajustements, grands effets**

## **11.2- Le chip fiable autour du green : arrêter l'alternance gratté / top**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **11.3- Les putts courts : arrêter de trembler grâce à une routine ultra-cadrée**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **11.4- Trois coups, une vraie différence sur ton jeu**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 12 : S'entraîner enfin utile : un plan minimaliste pour progresser vraiment**

### **12.2- Le principe clé : faire moins, mais plus précisément**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.3- Une séance type minimaliste : la structure qui change tout**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.4- Comment choisir tes priorités d'entraînement selon ton niveau**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.5- Noter ses progrès sans se détruire : un carnet simple et utile**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.6- Transformer chaque practice en expérience gratifiante**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.7- Adapter le plan à ton temps et à ton énergie**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.8- Voir l'entraînement comme un jeu organisé, pas comme une sanction**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 13 : Installer la confiance durable : créer votre identité de golfeur régulier**

### **13.2- D'où vient ton étiquette « mauvais golfeur » ?**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.3- Changer ton identité de joueur : du « nul » au « joueur en progression »**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.4- Surveiller ton langage : ce que tu dis crée ce que tu crois**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.5- Ton nouveau rôle sur le parcours : jouer comme un « golfeur régulier »**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.6- Installer trois rituels autour de ton jeu pour ancrer ta nouvelle identité**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.7- Mettre à jour tes objectifs : sortir du tout ou rien**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.8- Comment savoir que tu deviens plus régulier ?**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.9- Faire la paix avec les mauvais jours : confiance ≠ perfection**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.10- Ton identité de golfeur régulier : une ligne directrice pour la suite**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 14 : Votre feuille de route personnelle : adapter le système à votre réalité**

### **14.2 - Choisir ta version du système : simple, réaliste, assumée**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.3 - Construire ta check-list avant, pendant et après la partie**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.4 - Choisir tes 2 ou 3 micro-techniques prioritaires**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.5 - Définir un rythme d'entraînement réaliste pour toi**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.6 - Te fixer des objectifs qui ne dépendent pas que du score**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **14.7 - Mettre tout ensemble : ton plan personnel sur 4 semaines**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **14.8 - Te rendre autonome : adapter, tester, ajuster**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.