

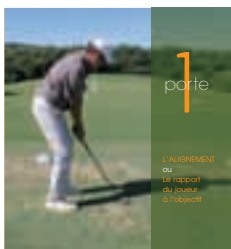
# sommaire



**Préface** ..... 8

**Avant-propos** ..... 10

**Phase statique** : introduction à la phase statique ..... 14



**Porte n°1** : l'alignement ..... 17



**Porte n°2** : le grip ..... 29



**Porte n°3** : la posture ..... 41

**Phase dynamique** : introduction à la phase dynamique ..... 62



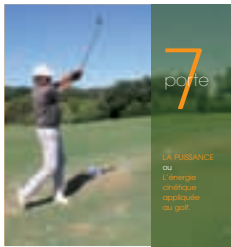
**Porte n°4** : la hauteur du coup ..... 65



**Porte n°5** : la direction primaire ..... 85



**Porte n°6** :  
la direction  
secondaire ..... 115



**Porte n°7** : la puissance ..... 157



**Le contact** : une porte en trompe-l'œil ..... 187

**Réflexions finales** ..... 225

**Glossaire** ..... 232

# préface



J'ai été particulièrement intéressé par l'ouvrage de Franck Viau de Caumette – ce n'est pas la banalité classique de le dire dans une préface : en effet, il ne se fixe pour objectif que l'étude du swing alors que ce ne fut pas ma préoccupation primordiale !

Il existe deux sortes de joueurs. Ceux qui axent leur méthode sur le swing à exécuter, et ceux qui l'axent sur le coup à jouer. Aucune n'est meilleure que l'autre, toutes les deux aboutissent à un score. Il ne faut pas choisir « sa mauvaise voie », tout simplement.

Ainsi donc, au long de ma carrière me suis-je acharné sur le « coup à jouer », en y adaptant ensuite le swing nécessaire.

Il est donc passionnant d'étudier le cheminement inverse à travers cet ouvrage.

Son titre est beau. Il fait penser aux 7 Portes de Dante ou aux 7 Piliers de la sagesse de Lawrence d'Arabie.

J'y ai retrouvé les qualités de Franck Viau de Caumette, l'analyse sérieuse et profonde, le goût du détail, le sens de la pédagogie.

C'est une façon de revenir aux fondamentaux du golf – on ne doit jamais s'en éloigner, même d'un rien, et pourtant les champions avouent eux-mêmes qu'ils dérapent souvent. C'est dire !

Bien sûr, en souriant, je pourrais calculer que la densité d'un tel livre pour étudier le seul swing promet une bibliothèque entière lorsque l'auteur s'attaquera à la variété de tous les coups de golf !

Et pourquoi pas ?

On sait que la richesse de ce jeu est infinie, son étude aussi.

C'est donc le vœu que je forme pour tous les lecteurs de ce nouvel ouvrage.

Et de les rassurer : comme dans toute bonne maison, ces 7 Portes s'ouvrent facilement les unes après les autres, dans l'ordre.

C'est en voulant les ouvrir toutes à la fois qu'on crée un mauvais souffle.

Dans ces pages, Franck Viau de Caumette a suivi le meilleur chemin.

Bernard Pascassio

# avant-propos



**Swing de Golf (dictionnaire) :**

Balancement du tronc qui accompagne la frappe de la balle.

**Swing de Golf (l'un de mes élèves, handicap 6) :**

Un geste qui permet d'envoyer la balle à une certaine distance, à une certaine hauteur, et dans une certaine direction.

**Swing de Golf (mon voisin de table lors d'un dîner, non joueur) :**

C'est le joli geste où on lève le pied à la fin.

**V**oilà, le sujet est lancé. Le swing de golf. Pas le jeu dans tous ses aspects, dans tous ses compartiments. Pas les approches roulées, les approches lobées, les sorties de bunker, les coups spéciaux ou le putting. Non. Juste le swing. Le grand geste. Celui qui fascine tous les golfeurs. Celui qui permet d'envoyer un drive à 250 mètres ou de coller une balle au drapeau à 110 mètres de là.

**Pourquoi le swing et rien que le swing ?**

Car traiter de l'ensemble de ce qui compose ce sport demanderait au lecteur-joueur d'emmagasiner d'un coup trop de connaissances, de s'approprier trop d'informations en une seule fois pour qu'il ne se noie pas dans toutes les variations possibles du jeu de golf.

Et puis surtout parce que toutes les lois qui vont régir les différents compartiments du jeu énumérés plus tôt se trouvent déjà là: dans le swing.

Alors nous allons commencer pas à pas, et traiter de toutes les bases techniques que nous utiliserons plus tard pour apprendre à gérer nos coups d'approches, nos putts, nos coups spéciaux, ou nos sorties de bunker.

**Pourquoi un livre de plus sur le sujet alors que selon certains, "tout a certainement déjà été dit sur le swing !" ?**

Tout d'abord parce que cette affirmation est fausse.

Ensuite parce que la définition du dictionnaire est évidemment réductrice et caricaturale.

Que mon élève n'a pas tort, et que cela mérite d'être développé.

Que mon voisin de table n'a jamais fait de sport et encore moins de golf.

Enfin parce que si tout a réellement été dit sur le swing, il me semble salvateur d'y mettre un petit peu d'ordre, et ce pour le plus grand bien des pratiquants.

Car ce sport, qui peut être un don du ciel pour ceux qui parviennent à le maîtriser, peut vite se transformer en enfer pour les autres.

Ces derniers méritent selon moi que les choses soient plus claires, plus rationnelles, plus carrées. Qu'ils aient un fil conducteur dans leur apprentissage. Qu'il y ait une logique dans le raisonnement et qu'ils aient un plan qui leur permette de franchir les étapes, les unes après les autres.

# avant-propos

Autant le dire, le golf est un sport magique, fantastique, unique. Il allie l'immobilisme et le dynamisme. Immobilisme parce que la balle repose aux pieds du joueur, et qu'il a tout le temps qu'il veut pour se préparer à la frapper, et dynamisme car on va lui demander, pour être performant, de créer une mise en mouvement du club précise et véloce.

De cet état de fait, l'apprentissage et la consolidation du swing passeront par deux phases bien distinctes: une phase statique et une phase dynamique.

L'interaction entre les deux est évidente. Leur ordre également. Car en toute logique, la phase statique va définir les paramètres de départ de la seconde phase : la phase dynamique.

Ainsi, il est impossible de parler de mise en mouvement du club tant que le joueur n'a pas mis tous les feux au vert.

Tout acte physique passe par une préparation, et celle du golfeur s'appelle l'Adresse. Elle est la première phase de l'apprentissage. Cette phase statique dont je parlais plus haut. Elle conditionne entièrement les paramètres de la seconde phase: la phase dynamique.

Cette phase statique peut se résumer en trois points :

- Le rapport du joueur à l'objectif ou Alignement.
- Le rapport du joueur à son club ou Grip.
- Le rapport du joueur à son propre corps ou Posture.

Elle précède les composantes de la phase dynamique qui entraîneront :

- l'élévation de la balle ou Hauteur.
- le sens de départ de la balle ou Direction Primaire.
- le point de chute de la balle ou Direction Secondaire.
- les facteurs déterminant la longueur de la balle ou Puissance.

Comme tout golfeur se doute, chacun de ces points intervient dans un ordre donné qu'il est fondamental de respecter.

## **Pourquoi ?**

Parce que le golfeur vise avant tout un objectif (alignement), puis qu'il se saisit alors de son club (grip), qu'il place son corps pour réaliser son geste (posture), qu'il veut tout d'abord que sa balle vole (hauteur), qu'elle parte dans une certaine direction (direction primaire), qu'elle termine vers l'objectif (direction secondaire), à une certaine distance (puissance).

Il est évident que ces tâches interviennent dans cet ordre dans l'esprit du joueur. Car, par exemple, avant de vouloir que sa balle parcoure une certaine distance ou qu'elle adopte un certain effet en l'air, le joueur veut avant tout quelle décolle du sol plutôt que d'y rouler.

Une fois cette chronologie admise, le joueur va devoir adopter un parti pour en intégrer les 7 composantes. Le seul parti possible, celui qui ne tient pas compte des capacités de tel ou tel joueur à tourner les épaules, à armer les poignets ou à transférer le poids du corps, c'est l'objectivité mécanique. C'est la capacité à comprendre les lois physiques et balistiques qui régissent le vol d'une balle lorsqu'elle est percutée par un club de golf. C'est de comprendre que la balle subira toujours les mêmes lois mécaniques et que le but du golfeur est de savoir jongler avec ces lois.

Car nous allons maintenant parler de choses vraies, évidentes, qui ne sont pas l'expression de nos impressions, mais découlent de réalités que la nature rend incontournables. Pour que la réponse à "J'ai envoyé ma balle à droite!" ne soit plus "Change ton grip!" puisqu'il n'y a littéralement aucun rapport direct entre les deux. Car l'essence ne fait pas avancer les voitures, mais que le moteur à explosion qui, lui, en consomme, le fait. Il s'agit d'intégrer le "pourquoi" et non plus le "comment" et de déterminer les lois fondamentales du golf.

Autrement dit nous allons réapprendre l'Alphabet. Comme un enfant, nous allons apprendre à reconnaître les Lettres, à composer des Syllabes, puis des Mots et enfin apprendre les règles qui permettent de construire des Phrases. Nous laisserons à d'autres le soin de nous apprendre les vers, les strophes, les poèmes et les contraintes de la dissertation. Car il s'agit là de "méthodes", de biais pédagogiques, dont le but est d'assimiler les lois incontournables que nous allons évoquer au fil des pages et de trouver une façon de les mettre en forme, en jouant sur la sensibilité du joueur, ce qui n'est pas notre but.

D'une autre façon, nous pouvons dire que nous allons bientôt entrer dans une pièce où se trouvent deux commodes. Sur l'une est écrit "phase statique" et elle possède trois tiroirs. Sur l'autre est écrit "phase dynamique" et elle en possède quatre. Notre devoir est d'ouvrir ces tiroirs l'un après l'autre, et de vérifier que le linge qu'ils contiennent est bien rangé avant de les refermer.

Ces tiroirs sont ce que nous nommerons des "Portes". Pourquoi pas des clefs ? Parce que le vrai plaisir n'est pas tourner une clef dans une serrure, mais bien d'ouvrir une porte afin de savoir ce qui se trouve derrière elle.

Nous allons étudier ce que tous les pros savent et dont ils ne parlent jamais.

Enfin, une fois ces lois mécaniques comprises, ces Portes ouvertes, nous allons définir une stratégie d'analyse qui permettra à tout golfeur de devenir à terme son propre professeur.

Car une bonne connaissance des raisons qui font qu'une balle de golf vole peut permettre au joueur d'avoir des indications parfaites sur les composantes de son geste simplement en regardant sa trajectoire.

***Car la balle ne triche pas et que toutes les indications sont là.  
Qu'elle vole... ou qu'elle ne vole pas, d'ailleurs...***

*Franck Viau de Caumette*