

Break 100

Principe n°1 : Tu n'es pas un joueur du PGA, ne joue pas comme eux.

- Pourquoi viser - de 100 ?
 - Plus de confiance
 - Plus de plaisir
 - Jouer avec des amis sans stress
- Qu'est-ce que c'est ?
 - Jouer moins de 100 = Jouer 99 = jouer +27
- Changer de mentalité
 - Comprendre sa nouvelle carte de score
 - +2 sur les trous HCP 1 à 9
 - +1 sur tous les autres trous
- Le « vrai » par est incroyable, on n'en a même pas besoin ici.
 - Nous on joue NOTRE par, faites l'exercice de reprendre votre carte de score, vraiment.
- Comprendre sa nouvelle régulation = nouveau par -2 (putts)
 - Par 5 -> 3 coups
 - Par 6 -> 4 coups
 - Par 7 -> 5 coups
 - Beaucoup plus facile non ?
- NE JAMAIS COMPTER SON SCORE DANS SA TÊTE
 - A chaque trou on note le nombre de coups POINT
 - SINON : arrivé au 15 ou au 16 tu vas craquer si tu es proche
 - Tu compteras en arrivant.

Principe n°2 : Le parcours est plus court que tu ne le penses

- Trop de club = Trop de décision
 - Trop de décision = Mauvaise décision
 - Bonne décision = scorer au golf
 - 1 seul club avec lequel tu es capable d'aller droit, peut importe que ce soit un fer 7 un hybride ou même un bois 7
 - Si tu n'en as pas, prend des cours technique.
- 135 mètres
 - Avec ta nouvelle carte tu toucheras toutes tes régulations avec ce club.
- 4 clubs suffisent
 - PW
 - Attaque de green
 - Approches
 - < 90 mètres
 - SW
 - 54° / 56°
 - <60/70m
 - Sortir du sable
 - Putter
 - Plus long ?
 - Driver, Bois 3 ?
 - OUI si + 6/10 fois sur le fairway
 - Sinon entraîne toi avec mais pas sur le parcours.
 - Important d'absolument bien connaître ces 4 clubs !
 - On peut jouer à 1 chiffre avec moins de 10 clubs.
 - Quand tu vas progresser ces clubs seront tes références.
 - Connaître ses distances de VOL « au carry »
 - Seulement le début !
 - Absolument nécessaire
- Joues des bons départs !
 - Homme > 26 IDX = BLEU Rouge > 37
 - Femme > 15.4 = ROUGE Violet > 37
 - Non ce n'est pas de la connerie et non il ne fait pas jouer des mêmes départs que ces potes
 - On n'est pas là pour son ego mais pour prendre du PLAISIR

Principe n°3 : Les bases de la stratégie

- Rester en jeu, tout le temps.
- Pense depuis le green
 - Exemple par 4 (+1)
 - Se rapproche plus =/= meilleur score
 - Comprendre ses distances favorites
 - Club court au départ = moins de chance d'eau / hors-limite
 - Toujours jouer un coup facile -> Tu joue au golf, tu ne subit pas
 - NE JAMAIS FORCER
 - Exemple par 5 (+2)
 - Tu peux 100% du temps le faire dans ta régulation.
 - Le golf c'est facile
 - Exemple par 3 (+2)
 - Tu n'est pas obligé de taper au dessus de l'eau ou des bacs.
 - Joues le en 2 ou 3
- N'importe où sur le green (« Get it on the green »)
- 2 putts maximum (peut être mécanique -> Cours de golf)
- Changer de mentalité, de mindset
 - Accepte que tu ne joueras pas du tout comme au PGA pendant un moment et tu scorera

Principe n°5 : Arrête de s'autosaboter

- Mentalité
 - Si tu ne les appliques pas tu n'y arrivera pas ou tu perdras des mois ou des années
 - Ce n'est qu'une étape et plus vite tu l'auras passé plus on va complexifier. Tu ne peux pas construire sans.
 - Je te jure qu'en suivant ces conseils tu vas y arriver
 - Difficile de résister au pression extérieures et à l'ego au début
 - Jouer seul pendant un temps ou avec personnes même niveau
 - Pour savoir ce qui est réellement fun il faut le faire
 - Plus fun de sortir le driver et taper aussi fort que possible ?
 - Fais confiance au process, reste 100% focus sur les principes
 - Ne pas compter et tu vas tout éclater
 - La confiance vient à force de réussir des coups faciles
 - Fais toi des potes, prend du plaisir, tout le monde est passé par là !
- Règles avant d'aller sur le parcours
 - Est-ce qu'un pro taperait ce shot ? -> Si oui, change de club
 - Jouer sans stress, facile
 - Si tu galère avec un club, laisses le dans le club
 - Tu ne connais rien au swing, ne change rien sans avoir vu un pro
 - Si tu n'arrives pas à taper de manière fiable > 100 mètres, prends des cours.
- Oublies le mat
 - Tu ne sais pas faire un flop shot
 - Tu ne sais pas faire un effet qui contourne les obstacle (régulier)
 - Oublies le mat.
 - Trouves juste un bout de green facile à attraper et attrape le
 - Mettre sur le green > près du mat -> 2 putts.
 - Il n'y a pas de coup de pro, juste un coup d'idiot.
- Principe n°4 : Juste sur le green
 - Attaques de green
 - Buker
 - Pitching / Chipping
 - Putts
 - Le petit jeu commence à 90 mètres (100-110y) - tout est connecté
 - Travailler son petit jeu
 - 20mins practice = 40mins petit jeu
 - Compact ?
 - Tapis à la maison, sur la moquette ?
 - 2 putts maximum
 - Approches - putt