

POUR SE LANCER

DÉMARRER LÉGER

Pour un débutant, un gant (entre 8 et 25 €) et deux ou trois balles de jeu (5 € environ) suffiront. Une demi-série de clubs de golf, à partir de 90 €. Un sachet de tees (petits pitons pour surélever la balle) : 2 €.

À PETITS PAS

Le site de la Fédération française de golf regroupe les adresses de parcours compacts de 3 à 18 trous (temps de jeu d'environ 1 h 30 pour 9 trous contre près de 2 heures sur un golf classique). La fédération recense aussi un grand nombre de journées découverte, stages, baptêmes organisés tout au long de l'année www.ffgolf.org

PETITS BUDGETS

Pour l'accès à un parcours compact (en dehors des cours), comptez en moyenne entre 10 et 20 € pour un neuf trous.

CHOISIR UN STAGE

L'UCPA propose aussi divers stages d'initiation en France ou à l'étranger. Par exemple pour les adultes (1 semaine ou un week-end) : « Golf plein temps » (2 séances de 1 h 30 à 2 h par jour) ; « Golf mi-temps » (1 séance de 1 h 30 à 2 h par jour). Prix : de 105 à 540 €. www.ucpa.com

À LIRE

Pourquoi jouer au golf ?, de Bob Cullen, Albin Michel, 279 p., 19,80 €.

Jouer au golf sans viser la perfection, de Bob Rotella et Bob Cullen, Les Editions de l'homme, 205 p., 17 €.

Le Petit Livre rouge de Harvey Penick, Albin Michel, 196 p., 13,90 €. Et pour rêver : *L'Atlas mondial du golf* vient de paraître chez Flammarion (320 p., 49 €).

Trois pièges à éviter pour débiter le golf

AVANT DE REJOINDRE VOTRE BEAU-FRÈRE OU VOTRE PATRON SUR LE GREEN, MIEUX VAUT SUIVRE UN STAGE DANS LE GOLF ÉCOLE PRÈS DE CHEZ VOUS ET ÉCOUTER LES CONSEILS DE BENOÎT CLÉRICI, CONSEILLER TECHNIQUE ET PÉDAGOGIQUE À L'UCPA.



NE PAS DÉBITER SEUL OU AVEC UN AMI : LES BONS RÉFLEXES TOUT DE SUITE

« En essayant d'apprendre le golf tout seul, on court à l'échec. Il faut se tourner vers les golfs écoles. Ces structures, idéales pour débiter, proposent des cours et des stages d'initiation. Surtout, elles disposent de parcours plus courts – pitch & putt et compact – qu'un 18 trous classique, et plus adaptés à la pratique des débutants. Le stage est conseillé : on est en général plus à l'aise en groupe, avec des gens de son niveau, que seul avec un moniteur. On vous apprendra à tenir un club, à vous positionner devant la balle, ou encore à bouger avec elle. Inutile de faire deux stages à la suite, il y a un temps de "digestion" nécessaire, au cours duquel il est conseillé de mettre en pratique tout ce qu'on a appris sur les parcours compacts mis à la disposition des débutants. »

PAS LA PEINE DE S'OFFRIR LA PANOPLIE COMPLÈTE AVANT DE COMMENCER

« Durant le stage, tout est compris : le club, les balles et l'entrée sur les parcours compacts. En revanche, l'achat d'un gant – gauche pour les droitiers et inversement (pour une meilleure prise en main du club) – peut s'avérer nécessaire. Quand on débute, on a tendance à se crisper sur son club. Pour la tenue, il y a un code vestimentaire à respecter : mieux vaut éviter le tee-shirt sans manches et le jean troué, ou le short trop

court. Mais un bermuda, un polo et une paire de tennis suffisent. Après le stage, si l'on est convaincu de vouloir continuer, l'achat d'une série de clubs de golf devient alors nécessaire. A long terme, les louer revient plus cher. »

AVANT DE SE PRENDRE POUR LE NOUVEAU TIGER WOODS, S'EXERCER AU QUOTIDIEN

« Il est possible d'améliorer son jeu chez soi : regarder les tournois à la télévision permet de mieux apprécier, comprendre la technique, et d'améliorer son geste par mimétisme esthétique. Ou encore, on peut s'exercer au mouvement du swing, en répétant dans sa salle de bains, face au miroir, d'abord au ralenti puis en fermant les yeux. Quant au tapis du salon, il peut aussi faire office de green, la sensation de « roule » y est très proche. Et quand on possède un petit jardin, il suffit d'une balle en plastique et d'une « corbeille » en vente en grande surface pour s'entraîner.

Le plus dur c'est de persévérer, de ne pas perdre patience. S'il suffit de quelques minutes pour apprendre à faire décoller une balle, cela vous prendra plusieurs semaines pour vous faire plaisir à la voir décoller régulièrement sur un parcours, en parfaite autonomie. Avec comme récompense de tous les progrès effectués la carte verte, sésame obligatoire sur les parcours de golf classiques. » □

Propos recueillis par Ide Parenty