

GOLF · PROGRESSION · AUTONOMIE

LES 7 ETAPES

pour être un joueur autonome

Arrêtez de copier les autres. Apprenez à vous connaître vous-même.

Rochdi Mekkaoui

Golfeur professionnel  Coach certifié · RM Golf Academy

FAITES DÉFILER ↓

Pourquoi ce guide existe

Je suis moi-même joueur actif sur les circuits professionnel. Entre deux tournois sur les circuits internationaux, je suis coach de joueurs de golf. Des joueurs de tous niveaux, de tous gabarits, de toutes conditions physiques.

Et je vois toujours la même chose : des gens (certes passionnés) qui cherchent la bonne technique en regardant ce que fait leur partenaire de jeu, en copiant une vidéo YouTube, en imitant un joueur du Tour dont le physique, l'histoire et les objectifs n'ont strictement rien à voir avec les leurs.

Ce guide existe pour mettre fin à ça. Il est temps pour vous de finalement comprendre comment on progresse durablement à ce jeu !

◆ CE QUE J'AI COMPRIS !

Vous ne progressez pas parce que vous travaillez sans vous connaître

Chaque semaine, je vois des golfeurs s'entraîner dur, avec motivation, avec régularité et ne pas avancer. Ce n'est pas un manque d'effort. C'est un manque de connaissances fondamentales, une méconnaissance totale de l'approche de

l'entraînement.

La bonne nouvelle ? Il existe une structure claire, testée par des centaines de joueurs des circuits amateurs aux Tours professionnels, pour progresser de façon autonome et durable.

◆ POURQUOI ÇA BLOQUE

Le golf est saturé d'information. Des centaines de vidéos, de coachs, de tips contradictoires. Tout ce bruit crée une illusion d'activité sans résultat. Travailler beaucoup sur la mauvaise chose ne vous rapprochera jamais de votre objectif. La connaissance de soi est la vraie compétence à développer en premier.

◆ DÉMYSTIFICATION

5 idées reçues qui sabotent votre progression

01

▲ IDÉE REÇUE

« Je dois travailler le même exercice que le pro que j'ai vu sur YouTube »

Un golfeur de Tour a 20 ans de travail moteur derrière lui, un physique spécifique, des failles techniques précises. Copier son drill ne vous donnera pas ses résultats — ça peut même aggraver vos patterns.

→ **LA RÉALITÉ** Partez de votre propre diagnostic avant toute chose.

02

△ IDÉE REÇUE

« Plus je frappe de balles au practice, plus je progresse »

La répétition sans intention est de la répétition de vos erreurs. Beaucoup de joueurs passent des heures au practice et renforcent exactement ce qui les empêche de scorer sur le parcours.

→ **LA RÉALITÉ** Qualité et intention d'apprentissage > volume brut.

03

△ IDÉE REÇUE

« Mes statistiques c'est juste le score total, ça suffit »

Le score final ne dit rien sur où vous perdez vos coups. Un birdie

ou un par peut cacher un très mauvais drive récupéré par un chip exceptionnel. Sans données précises, vous pilotez à l'aveugle.

→ **LA RÉALITÉ** Greens en régulation, putts, pénalités, carte de score mentale : ce sont vos vrais indicateurs.

04

⚠ **IDÉE REÇUE**

« J'ai un objectif : passer sous 80. C'est assez précis. »

Un objectif sans date est un vœux. « Passer sous les 80 » n'active aucune urgence, aucune stratégie, aucune motivation de fond. C'est une bonne intention, pas un plan d'action.

→ **LA RÉALITÉ** Ajoutez une date précise et tout change : votre cerveau commence à planifier.

05

⚠ **IDÉE REÇUE**

« Si je travaille dur, les résultats viendront forcément »

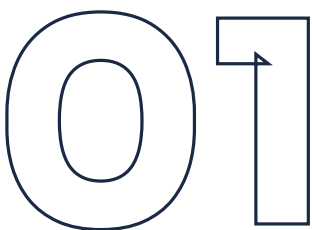
Vous pouvez travailler dur sur la mauvaise chose, ou la bonne chose mais de la mauvaise façon et ne jamais progresser. L'effort sans mesure ni ajustement est du gaspillage d'énergie.

→ **LA RÉALITÉ** Mesurer et adapter sont aussi importants que travailler.

LA MÉTHODE

Les 7 étapes

La structure complète pour progresser de façon autonome et durable — étape par étape.



ÉTAPE 01

Construire votre plan d'action

◆ FONDATION

La plupart des golfeurs pensent avoir un objectif. En réalité, ils ont une vague aspiration quelque part dans leur tête. « Je veux progresser », « j'aimerais bien passer sous 80, 90 ou 100 », « Je veux être single hcp » ... Ces formulations ne génèrent ni urgence ni stratégie. Elles ne font rien pour vous si n'est un lointain fantasme. C'est là que 90% des golfeurs font une erreur.

◆ LE CONCEPT CLÉ

Un objectif sans date précise est une intention sans engagement. Ajouter un horizon temporel transforme un souhait en décision. « Je veux passer sous 85 avant le 15 novembre » devient une direction réelle, votre cerveau commence immédiatement à planifier comment y arriver.

Votre objectif doit aussi être personnel. Pas ce que votre copain du golf vise. Pas l'index de jeu (ou handicap) que vous estimez « correct à votre âge ». Non ! Ce qui est important c'est ce que vous ; avec votre vie, votre temps disponible, votre niveau actuel, vos dispositions physiques du moment pouvez honnêtement viser dans une fenêtre définie.

◆ EXEMPLE CONCRET D'APPLICATION

Un de mes joueurs à Marrakech, cadre supérieur de 58 ans, voulait « progresser ». Après lui avoir simplement expliqué ma démarche son objectif est devenu : passer de 18 à 12 avant une compétition qu'il joue tous les ans. Résultat ? Il a arrêté d'éparpiller son énergie et a concentré chaque session sur ce seul objectif. En moins de 3 mois, il était à 11.4 !

Votre destination doit vous sortir du lit un matin où vous n'avez pas envie. Si elle ne fait pas ça, elle n'est pas assez concrète.

Se fixer un objectif pas du tout réaliste, commencer trop fort et perdre en qualité d'exécution ! Il m'arrive moi-même de commettre cette erreur (moins souvent qu'auparavant heureusement ! Et vous voulez la meilleure ? C'est souvent là que ma performance me quitte ... Partez d'un principe, la qualité ou la quantité seule ne vous feront pas progresser. C'est l'association des deux qui est importante !

02

ÉTAPE 02

Connaître votre point de départ

◆ DIAGNOSTIC

Je vois des joueurs qui veulent un plan d'entraînement sans jamais s'être demandé où ils en sont précisément. C'est comme demander un itinéraire à votre GPS sans rentrer votre position actuelle. Le diagnostic est la base de tout !

◆ LE CONCEPT CLÉ

Votre score total ne dit presque rien de votre jeu réel. Ce qui compte, c'est la cartographie de vos pertes de coups : où, comment, pourquoi. Sans données objectives, vous allez travailler ce qui vous plaît travailler

Voici les statistiques essentielles à collecter sur minimum 5 parties :

- ◆ **Score brut** : votre référence de base
- ◆ **Greens en Régulation (GIR)** : atteint en deux coups selon le par du trou
- ◆ **GIR à moins de 6 mètres** : qualité de votre approche pour birdie/par facile
- ◆ **Pénalités et perturbateurs** : tout coup joué pour se dépanner (hors limites, rough épais, arbres ou zone qui vous empêchent de viser le green, balles dans l'eau)
- ◆ **Total de putts** : sur green uniquement
- ◆ **Distance au driver** : Votre carry moyen ou encore mieux votre vitesse de tête de club si vous avez accès à un radar personnel (Le Trackman Range ou Top tracer de votre practice ne suffira pas puisqu'il suit les données de la balle uniquement)

◆ EXEMPLE CONCRET D'APPLICATION

Un joueur qui me dit « mon putting est catastrophique » découvre après analyse que son nombre de putts est dans la moyenne, mais qu'il perd 4.2 coups par partie en perturbateurs. En croyant travailler le mauvais secteur, il aurait perdu des mois.

⚠ ERREUR COURANTE À ÉVITER

Se baser sur le ressenti ou la mémoire sélective. « En général je putte bien sauf ce jour-là » est un biais cognitif classique. Seule la donnée brute sur plusieurs parties révèle votre jeu réel, pas votre jeu idéal dans vos meilleurs moments.

03

ÉTAPE 03

Étudier votre destination

◆ RECHERCHE CIBLÉE

Maintenant que vous savez où vous êtes et où vous allez, il y a une question à répondre : à quoi ressemble statistiquement un joueur qui est déjà à votre niveau cible ?

◆ LE CONCEPT CLÉ

Internet regorge de données sur les statistiques de jeu à chaque niveau. Baladez vous un peu sur la toile ou demander à ChatGPT les statistiques clés pour atteindre votre score de reference par exemple.

Attention : ne prenez pas les premières stats d'un joueur index 8 trouvées sur un forum. Son jeu peut être construit sur des forces opposées aux vôtres. Un joueur qui drive à 190m et un joueur qui drive à 280m avec le même index jouent un golf complètement différent. Cherchez la comparabilité.

◆ EXEMPLE CONCRET D'APPLICATION

Si votre objectif est l'index 12 et que vous avez un drive de 220m, trouvez des données sur des joueurs index 12 en général. Leur répartition de coups perdus sera votre carte de route, pas celle du copain qui pratiquait le Rugby de haut niveau et qui tape des drives à 280m. Il joue un golf complètement différent. Ce qui est beau à ce jeu c'est qu'on a tous nos défauts et nos avantages, la carte de score elle s'en fou complètement de votre vitesse de club ou la qualité de votre contact. (Quand vous identifiez une faiblesse, notez-le et travaillez par la suite)

⚠ ERREUR COURANTE À ÉVITER

Se baser sur les stats d'un seul joueur de référence. Cherchez un échantillon représentatif plusieurs joueurs comparables, avant de tirer une conclusion. Un seul profil peut être atypique et fausser toute votre stratégie.



ÉTAPE 04

Identifier vos « coups perdus »

◆ STRATÉGIE

C'est ici que ça devient personnel. Vous avez votre diagnostic actuel et les statistiques de votre niveau cible. Vous voyez maintenant l'écart concret entre les deux et c'est sur cet écart que vous allez bâtir votre plan.

◆ LE CONCEPT CLÉ

L'approche n'est pas de tout améliorer en même temps. C'est de trouver les secteurs où l'écart est le plus grand ET où vous pouvez progresser le plus vite selon votre profil, vos préférences de travail et votre temps disponible.

Un exemple parlant : si vous perdez 6 coups par partie en pénalités et hors-limites, c'est là que vous avez le plus à gagner et le plus rapidement. Réduire ça à 2 coups par partie, c'est déjà 4 points gagnés dans le cas d'un hors limite par exemple ... l'équivalent de semaines de travail sur le putting pour un résultat similaire.

Le plan le plus efficace n'est pas le plan optimal sur le papier. C'est le plan que vous allez vraiment exécuter, semaine après semaine, jusqu'à votre objectif.

◆ EXEMPLE CONCRET D'APPLICATION

Un de mes joueurs devait récupérer 8 coups par partie pour atteindre son index cible. Sa répartition personnalisée : 4 drive hors limite en moyenne (sa principale source de pénalités), 2 coups au petit jeu (pitch, chip, sorties de bunker), et pas mal de trois

putts. Ce plan tenait compte de son temps d'entraînement limité ET du fait qu'il déteste travailler les putts. Ainsi comme j'aime le dire, on a fait le minimum nécessaire, pas le maximum théorique.

⚠ ERREUR COURANTE À ÉVITER

Travailler ce que vous aimez travailler plutôt que ce qui vous fait progresser. J'en ai déjà parlé plus haut mais soyons honnêtes, la plupart des joueurs passent 70% de leur temps de practice sur le driver et les coups spectaculaires et ignorent les chip basique et le putting long qui représentent souvent 40 à 50% des coups réels d'une partie.

05

ÉTAPE 05

S'appuyer sur les bonnes ressources !

◆ EXPERTISE

Vous avez maintenant une stratégie précise. Mais pour l'exécuter correctement, comprendre les lois du vol de balle, les adaptations physiologiques, les patterns neurologiques d'apprentissage moteur, vous avez besoin des bonnes ressources.

Seul, c'est faisable mais le chemin est long et semé d'erreurs coûteuses. On en parle autour d'un verre si vous le voulez, je vous parlerai de mes 10 ans de recherches et d'expérimentation.

◆ LE CONCEPT CLÉ

Un bon coach ne remplace pas votre autonomie mais il l'accélère. Il vous transmet en quelques séances ce qui prendrait des années à trouver seul. La vraie autonomie, c'est comprendre POURQUOI vous faites ce que vous faites, pas juste copier des exercices sans les comprendre.

Ce que j'observe sur les circuits et dans mon académie : les joueurs les plus autonomes à terme sont ceux qui ont eu un bon guide au départ. Pas pour créer une dépendance, mais pour poser les bonnes bases conceptuelles.

Ensuite, ils peuvent travailler seuls avec discernement.

◆ EXEMPLE CONCRET D'APPLICATION

Lors d'un stage à Marrakech avec deux couples de golfeurs de niveaux différents, j'ai observé que chacun avait exactement le même défaut apparent au driver mais trois causes différentes : l'un était une question de plan de swing, l'autre de posture et de positionnement etc ... Le même drill aurait aidé l'un et aggravé les deux autres. C'est ça, l'expertise au service de l'autonomie.

⚠ ERREUR COURANTE À ÉVITER

Chercher « LE » coach parfait sans critère clair. Avant de choisir, demandez-vous : est-ce qu'il part de MON profil ou il applique la même méthode à tous ? Un bon coach adapte, il ne standardise pas. Méfiez-vous de ceux qui ont un seul système pour tout le monde.

06

ÉTAPE 06

Fixer des objectifs intermédiaires

◆ PLANIFICATION

Vous êtes à 6 mois de votre objectif final. Entre maintenant et là-bas, il faut des jalons, des marqueurs qui vous confirment que vous êtes sur la bonne route, ou qui vous alertent que vous devez ajuster.

◆ LE CONCEPT CLÉ

Les objectifs intermédiaires transforment une progression vague en responsabilité concrète. Ils répondent à trois questions : quoi travailler techniquement, combien d'heures y consacrer par semaine, et comment mesurer que ça évolue dans le bon sens.

Pour chaque secteur identifié à l'étape 4, définissez :

- ◆ Les ajustements techniques précis à opérer (avec votre coach)
- ◆ Le volume de travail hebdomadaire ou mensuel réaliste par secteur
- ◆ Un indicateur chiffré de progression à vérifier toutes les 2-3 semaines
- ◆ Des tests de jeu (performance) concrets : ex. faire 7/10 chips à moins de 2m du drapeau

◆ EXEMPLE CONCRET D'APPLICATION

Objectif intermédiaire à 6 semaines pour un joueur qui travaille sa précision au driver : moins de 1 pénalité par partie sur les 5 prochaines parties, et 70% des drives dans un couloir de dispersion de 50 m de large au practice dans un test standardisé. Ces deux mesures lui disent exactement si le travail paye, sans attendre 3 mois pour s'en rendre compte.

⚠ ERREUR COURANTE À ÉVITER

Fixer des objectifs intermédiaires uniquement sur le score final. Le score fluctue selon les parcours, la météo, la pression du jour. Mesurez la progression sur vos indicateurs de performance, les statistiques ciblées et non pas seulement sur le résultat de la carte.



ÉTAPE 07

Mesurer, ajuster, ancrer

◆ ANCRAGE

C'est l'étape que la majorité des joueurs zappent, et c'est souvent là que 6 mois de travail s'évaporent. Mesurer régulièrement n'est pas une formalité administrative. C'est le mécanisme qui vous évite de dériver sans le savoir.

◆ LE CONCEPT CLÉ

On peut travailler dur sur la bonne chose, de la bonne façon, et quand même se retrouver hors trajectoire si on ne contrôle pas régulièrement. La mesure n'est pas une récompense en fin de parcours, c'est le tableau de bord en cours de route.

Trois niveaux de mesure à maintenir en parallèle :

- ◆ **Stats de partie** : continuez à enregistrer les mêmes indicateurs qu'à l'étape 2, partie après partie
- ◆ **Vidéo technique** : filmez-vous régulièrement selon des paramètres définis, ne jugez pas à l'oeil nu
- ◆ **Tests de skills ou de performance** : A savoir des exercices standardisés au practice avec des seuils de performance clairs

Ce n'est pas en travaillant plus dur que vous devenez autonome. C'est en comprenant ce que votre travail produit réellement.

◆ EXEMPLE CONCRET D'APPLICATION

Un joueur de mon académie travaillait son jeu court depuis 3 semaines sans résultat visible au score. En examinant ses tests de skills, on a découvert qu'il progressait bien techniquement — mais ses scores de partie restaient les mêmes parce qu'il perdait maintenant plus de coups au driver. Sans la mesure, il aurait abandonné quelque chose qui fonctionnait pour chercher autre chose ailleurs.

⚠ ERREUR COURANTE À ÉVITER

Changer de plan trop vite parce que les résultats ne sont pas immédiats — ou au contraire, ne jamais changer de plan même quand les données montrent clairement que ça ne fonctionne pas. La mesure sert à décider avec des faits, pas avec des émotions de fin de partie.

Passsez à l'action

avec un accompagnement sur mesure

Ces 7 étapes sont le cadre. Mais chaque joueur a un physique différent, un emploi du temps différent, des forces et des failles différentes. Si vous voulez un plan construit spécifiquement pour vous, contactez-moi directement.

◆ APPEL DÉCOUVERTE OFFERT

Réservons 20 minutes ensemble. On fait le point sur votre jeu, votre objectif et le plan le plus court pour y arriver — sans engagement.



Réserver sur Calendly



WhatsApp



DM Instagram



Calendly : [Réserver un créneau](#)



WhatsApp : [+33 6 22 83 51 31](#)



DM Instagram : [@rmgolfacademy](#)





Rochdi Mekkaoui

Joueur professionnel · Enseignant
de golf · RM Golf Academy

Golfeur professionnel algérien
en activité sur les circuits
internationaux, je forme des
joueurs de tous niveaux à
devenir autonomes, entre deux
tournois.



RM Golf Academy · © 2025 Rochdi Mekkaoui · Tous droits réservés