



Avec la collaboration technique des pros de la commission enseignement de PGA France



Philippe GUY, pro au golf d'Ableiges (95) et de Maisons-Laffitte (78).



et **Philippe ROUX**, head-pro au golf de Saint-Germain-lès-Corbeil (91), responsable de l'Académie NGF Ile de France.



Joueur: **Antoine TAUPIN**, membre de l'Alps Tour, touring-pro au golf de Saint-Germain-lès-Corbeil (91).



PUTTING

CASSEZ LA BARRE DES 30 PUTTS!

Beaucoup d'amateurs rêvent d'améliorer leur putting. Problème, très souvent, ils ne savent pas comment s'y prendre. Si, comme les meilleurs pros du circuit, vous voulez réussir régulièrement moins de 30 putts par parcours, vous devez passer du temps sur les putting-greens mais surtout suivre un entraînement cohérent et adapté à vos besoins. Pour vous aider, notre équipe de pros a sélectionné dix commandements» riches en conseils et en exercices. Le guide idéal pour améliorer rapidement vos performances sur les greens.

COORDINATION : LUDOVIC PONT, PHOTOS FRÉDÉRIC FROGER/D3.

Cette série « Mieux jouer » a été réalisée au Lémuria Resort, groupe Constance (Seychelles).



Avec la participation de



1 > Putting: des vérités bonnes à connaître

Avant d'aborder le putting en termes de technique et d'exercices, il est bon de rappeler quelques vérités au sujet de ce secteur de jeu négligé par la plupart des amateurs :

■ On peut être un excellent putter sans être un très bon golfeur. La preuve, le championnat de putting des États-Unis voit parfois s'affronter des amateurs seniors face aux meilleurs pros du circuit! En revanche, on ne peut pas être un excellent golfeur sans être un très bon putter...

■ Le putting, ce n'est pas que du feeling! Pour bien putter avec régularité, vous devez construire une technique de base cohérente à partir de laquelle vous pourrez développer votre feeling.

■ Un bon putt n'est pas uniquement celui qui rentre dans le trou ! Selon Dave Pelz, spécialiste mondial du petit jeu et du putting, un bon putt est également un putt qui suit la bonne ligne (au-dessus du trou) et dépasse le trou d'environ 40 centimètres. Cela prouve que la vitesse de la balle pour rentrer dans le trou était idéale.



Selon Dave Pelz, spécialiste mondial du petit jeu, un bon putt qui rate le trou doit le dépasser d'environ 40 centimètres.

2 > Les cinq éléments incontournables

Même si les critères de réussite au putting sont nombreux, nous en avons retenu cinq qui nous paraissent indispensables :

■ Une mécanique cohérente

Elle dépend tout d'abord d'éléments statiques comme la posture, le grip et le positionnement de la balle dans le stance (environ 2 centimètres à gauche du centre du corps). Elle doit permettre d'effectuer un mouvement de balancier régulier et équilibré en terme d'amplitude. Ce mouvement de balancier régulier assurera un chemin de club cohérent et un centrage de la balle au plus près du sweetspot (point d'impact idéal).

■ Une bonne lecture des greens

Ce compartiment du jeu demande de la pratique et de l'expérience. Profitez de chacun de vos parcours pour progresser.

■ Une visée correcte

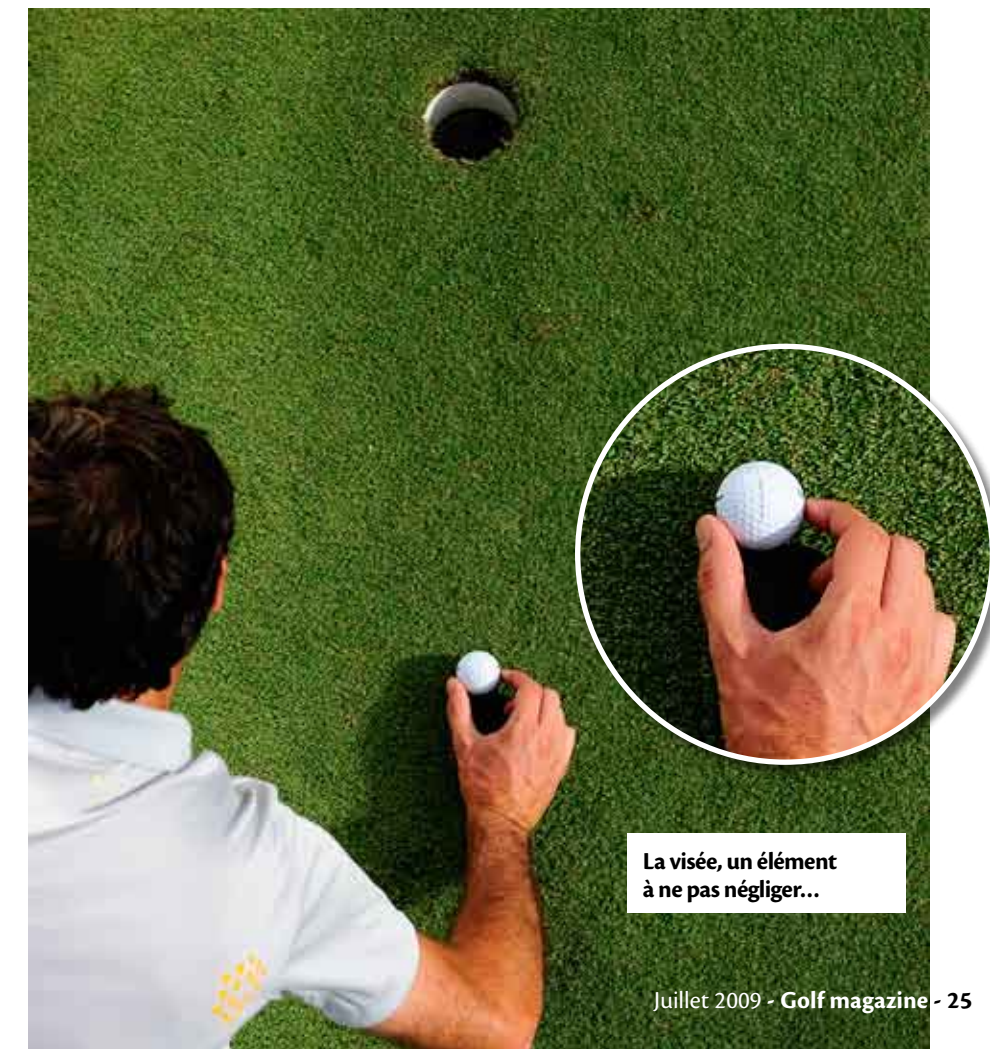
De nombreux putts sont ratés à cause d'une mauvaise visée.

■ Un sens aigu du dosage

Une qualité à travailler sans relâche pour éviter de prendre régulièrement trois putts.

■ Un mental positif

Le joueur doit être convaincu qu'il maîtrise parfaitement les trois premiers points. De cette façon, il aura une confiance sans faille en son putting et pourra enquiller un maximum de putts.



3 > Une posture équilibrée et un balancier symétrique

Si vous désirez améliorer la mécanique de votre putting, vous devez:

- Vérifier la justesse de votre posture.
- Acquérir un mouvement de balancier le plus symétrique possible.

Pour perfectionner ces deux éléments clés, nous vous proposons deux exercices:

► Exercice 1:

Paumes contre paumes

Cet exercice s'effectue sans balle et peut être réalisé à la maison. Il est utilisé régulièrement par Tiger Woods en personne! Placez un club au sol parallèle à la ligne de vos pieds. Ce club matérialise la ligne de jeu. Placez-vous à l'adresse, le buste penché en avant, le cou relativement à plat, pour que vos yeux se retrouvent au-dessus du club situé au sol. Placez ensuite les paumes, face à face, à l'aplomb des épaules et effectuez un mouvement de balancier le plus symétrique possible. Dans l'idéal, l'amplitude de la montée doit être égale à celle de la traversée. Ce mouvement part du sommet de la colonne vertébrale (la nuque) et ne comporte aucune action des poignets. Après plusieurs répétitions, essayez de retrouver les mêmes sensations en utilisant votre putter.



◀ Exercice 2:

Le « Putting Connection »

Cet exercice s'effectue avec un outil pédagogique baptisé « Putting Connection ». Il permet de mieux ressentir le travail des épaules, des bras et des avant-bras qui travaillent ensemble. Placez-vous dans la même position que l'exercice précédent, avec une balle, en vous tenant à environ cinq mètres du trou. Concentrez-vous sur l'action de vos épaules, de vos bras et de vos avant-bras. Après quelques répétitions, essayez de retrouver la même sensation de « bloc » sans utiliser l'outil.

Vous pouvez vous procurer le « Putting Connection » (27 €) sur www.blueputt.com. Pour tout renseignement, contactez Muriel à l'adresse suivante: contact@blueputt.com

4 > Trouvez votre grip idéal

Quel que soit le type de grip que vous utilisez au putting (il en existe de nombreux !), le but est toujours le même : mieux contrôler votre face de club pour pouvoir ensuite développer vos sensations. Découvrez avec nous les deux grips les plus couramment utilisés : le classique et l'inversé.

► Le grip classique :

■ **Étape 1** : positionnez votre main gauche en plaçant le grip du club contre la paume de la main gauche (dans la « ligne de destin ») puis le pouce gauche sur la partie plate du grip du putter, légèrement à gauche.

■ **Étape 2** : après avoir détaché l'index gauche du manche, placez la main droite en faisant passer les trois derniers doigts de la main droite sous l'index gauche.

■ **Étape 3** : repositionnez le pouce droit sur la partie plate du grip du putter. Vous êtes prêt à jouer.



▲ Le grip inversé :

■ Ce grip est utilisé par de nombreux pros du circuit, notamment Padraig Harrington, vainqueur du British Open 2007 et 2008 et l'un des meilleurs putters du circuit européen.

Son intérêt repose sur le placement des trois derniers doigts de la main droite qui viennent se coller à l'intérieur de l'avant-bras gauche. Cette position doit être conservée pendant toute la durée du putt.

5 > Perfectionnez votre chemin de club

Au putting, votre chemin de club doit être le plus régulier possible. Pour l'améliorer, nous vous proposons deux exercices: le premier pour définir votre type de chemin de club, le second pour mécaniser votre chemin de club sur les putts courts.

► Exercice 1:

Quel est votre type de chemin de club ?

Au putting, le chemin de club peut être de trois types: en ligne, intérieur-square-en ligne, intérieur-square-intérieur. Le type de chemin que vous utilisez dépend de votre style, de vos préférences mais aussi de votre modèle de putter. Un putter classique facilite un chemin de club intérieur-square. Un putter plus gros, en demi-lune par exemple, favorise un chemin plus linéaire. Pour savoir quel type de chemin vous avez, faites l'exercice suivant: posez deux clubs au sol, les grips positionnés en arrière, de façon à former un couloir ou des rails vers le point de visée. Placez ensuite votre balle à la limite « grip-manche du club » puis effectuez un swing d'essai sur le manche qui est le plus proche de vos pieds. Observez alors le chemin que décrit la tête de club par rapport au manche du club posé au sol.



► Exercice 2:

Puttez dans les rails

Placez votre balle à 1,20 mètre du trou entre deux clubs parallèles posés au sol. Ces deux clubs qui forment des rails matérialisent la ligne de jeu. Effectuez une dizaine de putts. À cette distance, votre chemin club doit être en ligne car l'amplitude est courte. Par conséquent, pendant tout le coup, la tête de club ne doit pas sortir des rails et la face de club doit rester perpendiculaire aux rails. Cet exercice permet de réajuster votre chemin de club mais aussi de comprendre que chaque putt est droit. En effet, même dans le cas d'un putt en pente, vous devez effectuer un putt tout droit vers le point de visée. La pente se chargera de ramener la balle vers le trou...



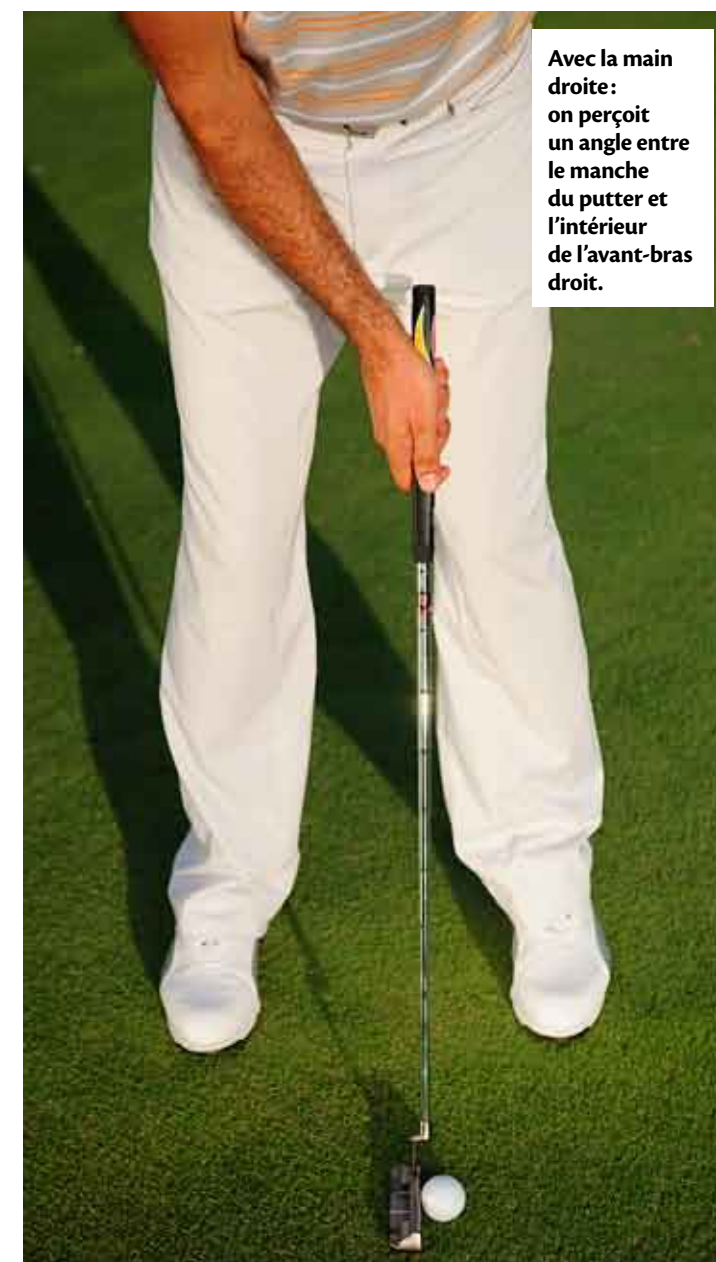
6 > Améliorez votre technique et vos sensations en puttant... d'une main !

Voici un exercice utilisé fréquemment par Tiger Woods mais aussi par le Français Grégory Bourdy, membre du circuit européen. Il s'agit de putter une vingtaine de balles en utilisant seulement la main droite puis la main gauche (dix balles de chaque main). Le but de cet exercice est multiple.

Il vous permet :

- De tester et d'améliorer vos sensations.
- D'être plus attentif au centrage de la balle et au dosage tout en contrôlant votre tête de club.
- D'observer le chemin de balancement du putter.
- De muscler vos mains!

Pratiquez cet exercice à chacun de vos entraînements. Vous gagnerez rapidement en régularité.



Avec la main droite: on perçoit un angle entre le manche du putter et l'intérieur de l'avant-bras droit.

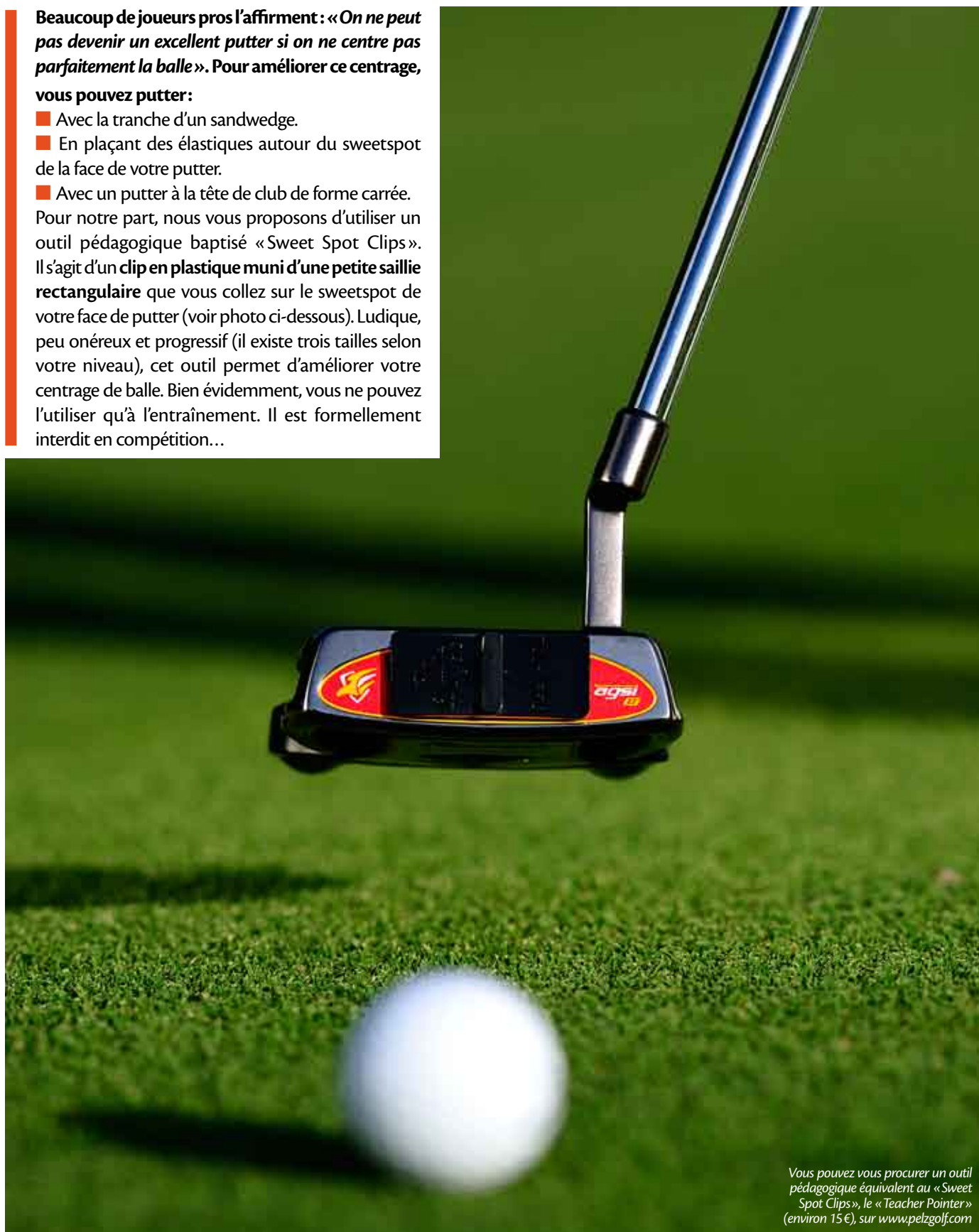


Avec la main gauche: l'avant-bras gauche est pratiquement parallèle au manche du putter.

7 > À la recherche du centrage parfait

Beaucoup de joueurs pros l'affirment : « On ne peut pas devenir un excellent putter si on ne centre pas parfaitement la balle ». Pour améliorer ce centrage, vous pouvez putter :

- Avec la tranche d'un sandwedge.
 - En plaçant des élastiques autour du sweet spot de la face de votre putter.
 - Avec un putter à la tête de club de forme carrée.
- Pour notre part, nous vous proposons d'utiliser un outil pédagogique baptisé « Sweet Spot Clips ». Il s'agit d'un clip en plastique muni d'une petite saillie rectangulaire que vous collez sur le sweet spot de votre face de putter (voir photo ci-dessous). Ludique, peu onéreux et progressif (il existe trois tailles selon votre niveau), cet outil permet d'améliorer votre centrage de balle. Bien évidemment, vous ne pouvez l'utiliser qu'à l'entraînement. Il est formellement interdit en compétition...



Vous pouvez vous procurer un outil pédagogique équivalent au « Sweet Spot Clips », le « Teacher Pointer » (environ 15 €), sur www.pelzgold.com

8 > Une routine en quatre phases

Au putting, comme dans tous les autres secteurs de jeu, la routine constitue un élément primordial de la réussite. Celle que nous vous présentons à titre d'exemple comporte quatre phases principales.

Étape 1 :

la prise d'information

- Prenez des informations sur la pente en vous baissant dans l'axe de la ligne balle-trou et dans l'axe de la ligne trou-balle.
- Posez-vous les questions suivantes : le putt est-il de droite à gauche ou de gauche à droite ? Le putt est-il en montée ou en descente ? Quel est le sens du grain du green, favorable ou contre ?



Étape 3 :

l'exécution du putt

- Faites un, deux ou trois coups d'essai à côté de la balle pour déterminer la vitesse que vous voulez imprimer à la balle (vous pouvez corriger la vitesse au fil des coups d'essai) ou/et l'amplitude du mouvement.
- Lorsque vous pensez avoir la bonne vitesse, alignez-vous en plaçant le repère de votre putter dans le même sens que le marqueur de la balle et exécutez le coup.



Étape 2 :

la prise de décision

- Décidez vers quel point vous voulez jouer (par exemple le bord droit du trou).
- Placez la marque apparente de la balle vers ce point. Le problème d'orientation de la face de club est alors résolu.



Étape 4 :

le « feedback » positif

- Enregistrez les bonnes sensations si le putt rentre. Refaites un coup d'essai s'il n'est pas rentré à cause de la vitesse ou de la visée pour corriger votre mouvement et garder confiance.

9 > Jouez vous des pentes

Comme nous l'avons vu dans le commandement précédent consacré à la routine, la lecture des pentes joue un rôle crucial dans la réussite au putting. Pour vous aider à mieux lire les greens, nous vous livrons trois conseils et exercices :

► Visualisez le « côté du pro »

Lorsqu'un pro rate un putt en pente, sa balle passe généralement légèrement au-dessus du trou contrairement à l'amateur dont la balle passe souvent nettement en dessous. Si votre putt passe légèrement au-dessus du trou, cela signifie que vous êtes tout près du putt parfait. Pour vous entraîner à rater du bon côté, choisissez un putt en pente latérale de huit à dix mètres et **visualisez la « ligne du pro » avec des tees** (voir photo ci-contre). Jouez plusieurs balles pour voir la bonne ligne puis répétez l'opération sur des putts de longueur et de pente différentes.

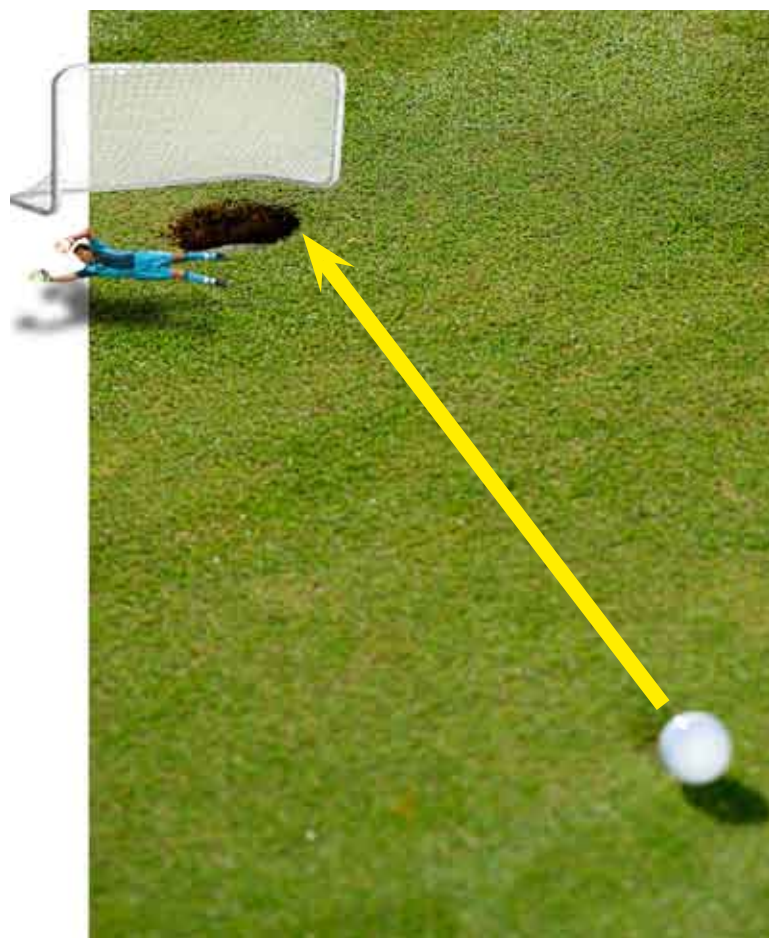


▲ Montée ou descente : faites jouer votre imagination !

Sur les putts en montée ou en descente, il existe une astuce pour éviter les erreurs importantes de dosage. Sur les putts en montée, imaginez le trou plus en arrière de sa position. **Sur les putts en descente, au contraire, imaginez le trou plus en avant** (photo ci-dessus). Dans les deux cas, la distance du trou virtuel varie en fonction de la déclivité de la pente et de la rapidité du green. A vous d'être imaginatif !

▼ Putts courts : comme un penalty!

Sur les putts en pente latérale d'un mètre ou moins, mettez-vous dans la peau d'un footballeur qui tire un penalty en sachant à l'avance de quel côté le gardien va plonger. Par exemple, si vous devez jouer un putt avec une pente de droite à gauche (voir photo ci-dessous), alignez la face de votre putter vers le côté droit du trou (plus ou moins vers le bord) et **jouez dans cette direction (le côté où le gardien ne plonge pas)**. La pente va naturellement ramener la balle dans le trou. De cette façon, vous augmentez vos chances de réussite et deviendrez plus confiant sur ce type de putt.



10 > Entraînez-vous à rentrer des putts!

Les meilleurs putters du monde ne perfectionnent pas seulement la mécanique de leur mouvement. Ils s'entraînent aussi à rentrer des putts en recréant les conditions de jeu rencontrées sur le parcours. Un bon exercice consiste à placer six balles autour d'un trou à une distance de 1,50 mètre. Essayez de rentrer le plus de balles possibles et notez vos résultats lors de chaque séance d'entraînement pour vérifier vos progrès. Pour augmenter l'enjeu, cherchez à rentrer le plus de balles de façon consécutive.



PUMA GOLF

Fashion, élégante, colorée, fonctionnelle, la collection PUMA Golf printemps/été 2009 va provoquer une révolution sur les terrains ! Découvrez une sélection de produits dans ce magazine :

En pages techniques



et retrouvez l'ensemble de notre collection et de nos points de vente sur notre site internet golf.puma.com.

Bon swing !

