



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).

MISE EN JEU

COUPEZ LES FAIRWAYS EN DEUX

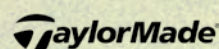
Que vous soyez un joueur puissant ou pas, il est primordial, si vous voulez améliorer vos scores, que vos mises en jeu terminent régulièrement sur le fairway. Pour vous aider à atteindre cet objectif, notre équipe de pros vous a préparé un programme de dix commandements qui abordent les domaines de la technique, de la tactique, du mental et de l'entraînement. En résumé, toutes les clés pour couper les fairways en deux!

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 > Grip et posture: veillez aux fondamentaux

Pour avoir un driving précis et régulier, vous devez en premier lieu vérifier la justesse de votre grip et de votre posture, deux éléments qui vont grandement influencer la direction de vos coups.

Le grip

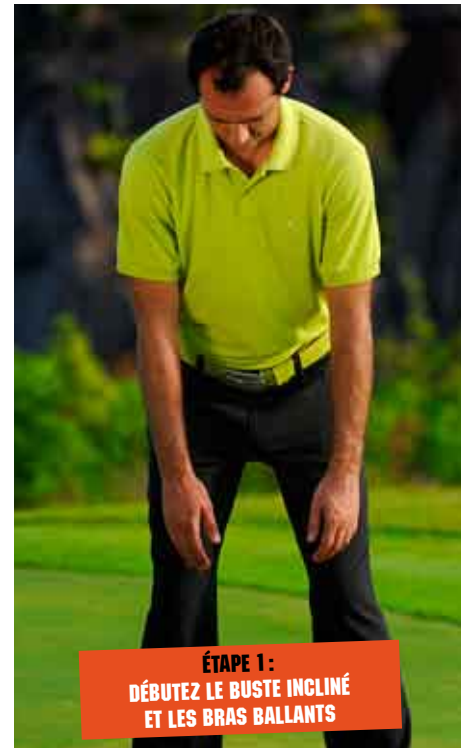
Lien unique avec le club, le grip est un véritable transmetteur d'énergie. Pour libérer cette énergie dans la bonne direction, vous devez adopter un grip juste et précis. Il faut en effet savoir que le grip influence directement l'orientation de la face de club à l'impact, donc l'effet donné à la balle, notamment avec des clubs fermés.

Pour prendre un bon grip:

ÉTAPE 1: Placez-vous à l'adresse sans club, les bras ballants, les mains avec les pouces tournés vers l'intérieur.

ÉTAPE 2: Rapprochez ensuite les mains en gardant les doigts allongés. C'est la position des « ailes de papillon » décrite par le grand pro anglais Denis Pugh.

ÉTAPE 3: À partir de là, vous n'avez plus qu'à refermer les mains pour obtenir le grip parfait.



ÉTAPE 1: DÉBUTEZ LE BUSTE INCLINÉ ET LES BRAS BALLANTS



ÉTAPE 2: LES PAUMES EN « AILES DE PAPILLON »

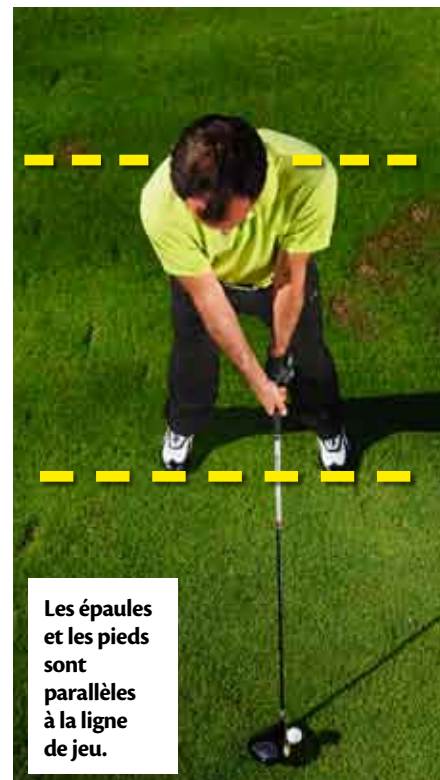


ÉTAPE 3: LES DOIGTS ENROULENT LE GRIP

La posture

Véritable rampe de lancement du drive, la posture du corps doit être athlétique. Le joueur doit allier dynamisme (pour être prêt à démarrer) et équilibre (pour rester stable pendant tout le coup). Il doit ainsi respecter plusieurs points:

- Un stance des pieds plus large que celui des épaules.
- Une inclinaison de la colonne assez rectiligne.
- Un bon placement du bassin (centre de l'énergie et de l'équilibre).
- Un poids du corps placé à 60 % sur le pied droit.
- Un manche de club positionné verticalement vers l'aisselle gauche (le centre du swing).
- Des épaules parallèles à la ligne de jeu (et non dirigées vers la balle).
- Des bras ballants.
- Des genoux débloqués pour avoir les jambes légèrement fléchies.



Les épaules et les pieds sont parallèles à la ligne de jeu.



Le dos, plutôt droit, et les genoux, débloqués, vont permettre de bien tourner.

2 > Placement de balle: une notion essentielle

Pour bien taper vos mises en jeu, vous devez contacter la balle avec un angle d'attaque légèrement remontant. Pour y arriver, vous devez placer votre balle de façon précise. Attention! Le placement de la balle et la hauteur du tee peuvent varier en fonction du club utilisé.

■ Avec le driver

La balle est placée en relation avec le centre de votre swing (intérieur de l'aisselle gauche pour les droitiers). Elle se situe donc généralement au niveau de l'intérieur du pied gauche.

Le tee doit être assez haut pour que la moitié de la balle dépasse l'arête supérieure de la tête de club.

■ Avec un bois de parcours ou un hybride

La balle se situe davantage vers le milieu des pieds qu'avec un driver, environ cinq centimètres plus à droite (pour les droitiers). Le tee est beaucoup moins haut qu'avec un driver. L'épaisseur d'un doigt, au moins, doit pouvoir passer entre le sol et la balle.



Avec le driver sur tee, le club contacte la balle avec un arc de swing remontant.



La balle est placée de l'intérieur du pied gauche (avec le driver) jusqu'à l'intérieur du 1^{er} tiers du stance (avec le fer 3).



DRIVER: TEE HAUT

L'équateur de la balle est situé au niveau de l'arête supérieure du club avec le driver...



BOIS 5: TEE BAS

... mais aussi avec le bois 5!

3 > Rythmer, c'est gagner!

Lorsque les amateurs cherchent à driver loin, ils confondent souvent force et vitesse. L'énergie à dépenser avec celle qui doit être transmise à la tête de club. Rappelez-vous de vos plus beaux drives. Qu'avez-vous ressenti? Une impression de facilité, de fluidité, de rythme, de swing sans effort?

Pour retrouver et conserver cette sensation, vous pouvez :

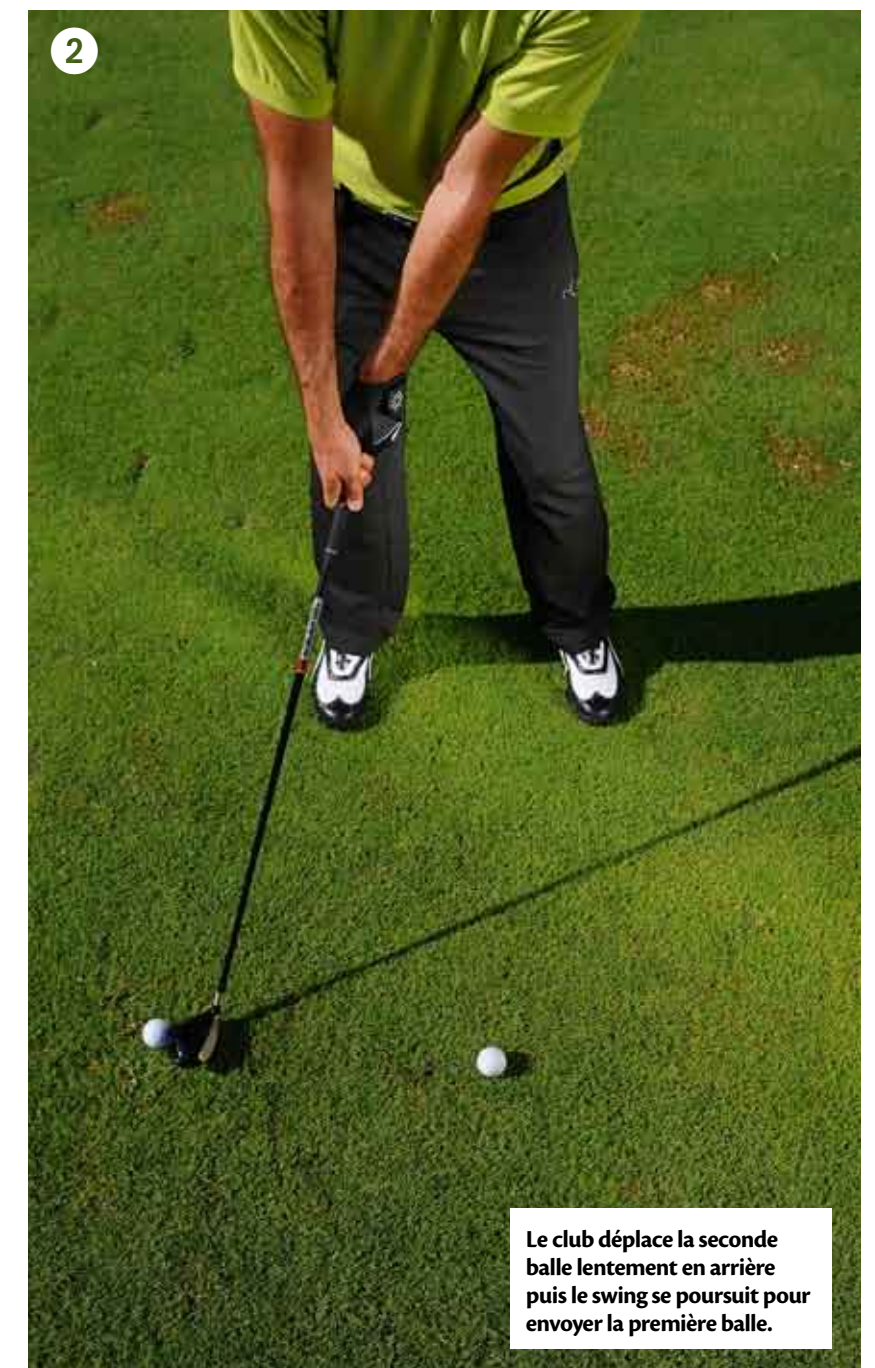
- Swinguer avec un ruban pour sentir la fluidité et la continuité du geste.
- Swinguer en vous concentrant sur l'action de vos pieds, comme le disait le champion américain Jack Nicklaus: « *Votre rythme se situe dans vos pieds* ».
- Swinguer en plaçant un métronome à côté de vous (au practice, bien évidemment!) pour trouver votre tempo idéal. Pour cela, réglez le métronome sur « andante » (entre 75 et 105 battements).
- Imaginer un compte-tours de voiture. Quel que soit le rapport de vitesse (le club utilisé), que ce soit en 1^{er} (fer 9) ou 5^e (driver), on doit swinguer avant la zone rouge. Dans le cas contraire, le swing explose et ... le joueur aussi!



4 > Démarrez lentement mais sûrement

Une fois que vous êtes bien placé à l'adresse (grip, posture, position de la balle et du tee) et que vous avez travaillé la fluidité (le rythme) de votre swing, vous devez veiller à effectuer un bon démarrage. Ce moment du swing fait appel à la notion de tempo, une notion très personnelle. Certains champions possèdent un tempo lent (swing de longue durée), d'autres un tempo rapide (swing de courte durée).

- Pour réaliser des mises en jeu droites, il est nécessaire d'avoir un démarrage progressif (pas trop vif ou sec) en adoptant un tempo relativement lent. Pour y arriver, pratiquer l'exercice des deux balles. L'idée est de placer une deuxième balle juste derrière le dos de la tête de club ① et de la pousser sur une cinquantaine de centimètres pendant la première phase de l'élan ②. De cette façon, vous arriverez à trouver le tempo qui vous convient le mieux.



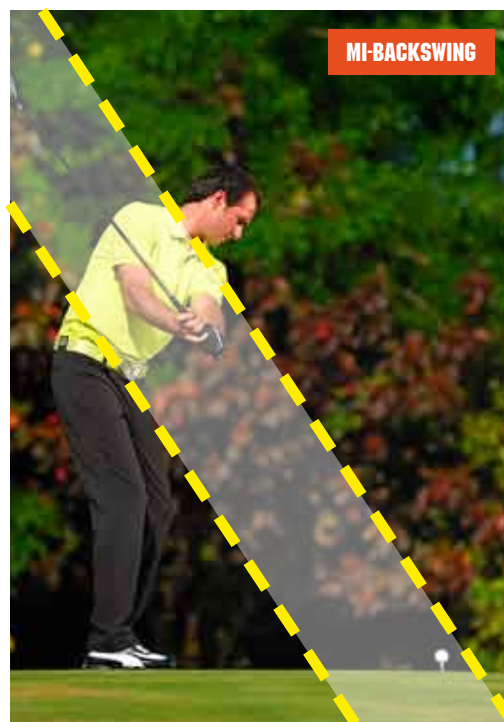
5 > Le bon plan est un « couloir »...

Si vous voulez faire des mises en jeu toutes droites, votre chemin de club et votre face de club doivent être orientés vers la cible au moment de l'impact. Dans l'hypothèse où votre grip neutre vous permet de ramener la face de club square et où vous n'avez pas d'action parasite des poignets, il reste à acquérir un chemin de club correct en conservant le même plan de swing pendant tout le mouvement.

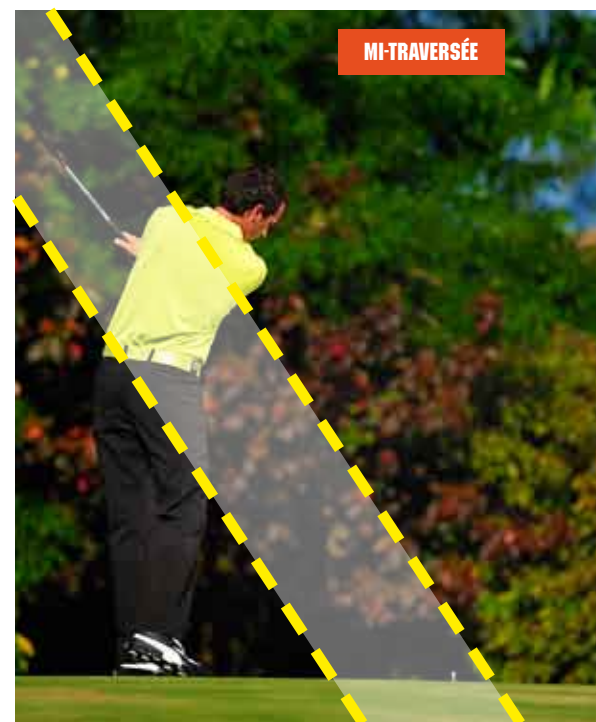
■ Pour vous aider à atteindre cet objectif, utilisez l'image suivante :
Imaginez-vous à l'adresse avec un couloir formé autour de votre club qui matérialise le bon plan. L'idée est que le club ne sorte pas de ce couloir, ni à la mi-backswing, ni pendant la traversée. Avec un peu d'entraînement, vos trajectoires deviendront plus droites et plus régulières.



ADRESSE



MI-BACKSWING



MI-TRAVERSÉE

La libération (ou « release » en anglais) est le moment du swing où le club a passé la balle. Au début de la descente, les hanches commencent à se dérouler vers la cible en tirant les bras et le club. Après l'impact (voir photo ci-contre), elles ne bougent presque plus, permettant alors aux bras d'être catapultés à pleine vitesse vers la cible. Cette position, que l'on retrouve chez tous les grands joueurs et qui demande un relâchement complet, garantit une direction précise et une distance plus importante.



6 > Terminez en équilibre

En général, une mise en jeu maîtrisée se termine par un finish en parfait équilibre. Cette position s'obtient grâce à des appuis solides et une rotation bien centrée sur l'axe vertical du corps.

■ Pour perfectionner votre finish, entraînez-vous à taper des balles... les yeux fermés! De cette façon, vous aurez une meilleure conscience de vos actions et de vos déséquilibres. Le respect des commandements précédents (démarrage et tempo plutôt lents) favorisera cette recherche d'équilibre. Cet exercice n'étant pas évident, commencez par taper des balles avec un hybride ou un bois de parcours avant de passer au driver.



À l'adresse, essayez de ressentir la qualité de vos appuis et la position relativement droite du buste.

En swingant les yeux fermés, cherchez à conserver votre équilibre de l'adresse jusqu'au finish.



7 > Visualisez avant de jouer

Lorsque vous conduisez sur une départementale, vous regardez la route, pas le fossé! Sur un parcours de golf, c'est la même chose. Pour que votre drive termine sur le fairway, vous devez visualiser avec précision la zone du fairway que vous visez en laissant de côté les différents obstacles.

Pour être le plus efficace, votre visualisation doit être la plus complète possible. Vous devez donc avoir en images, dans votre esprit :

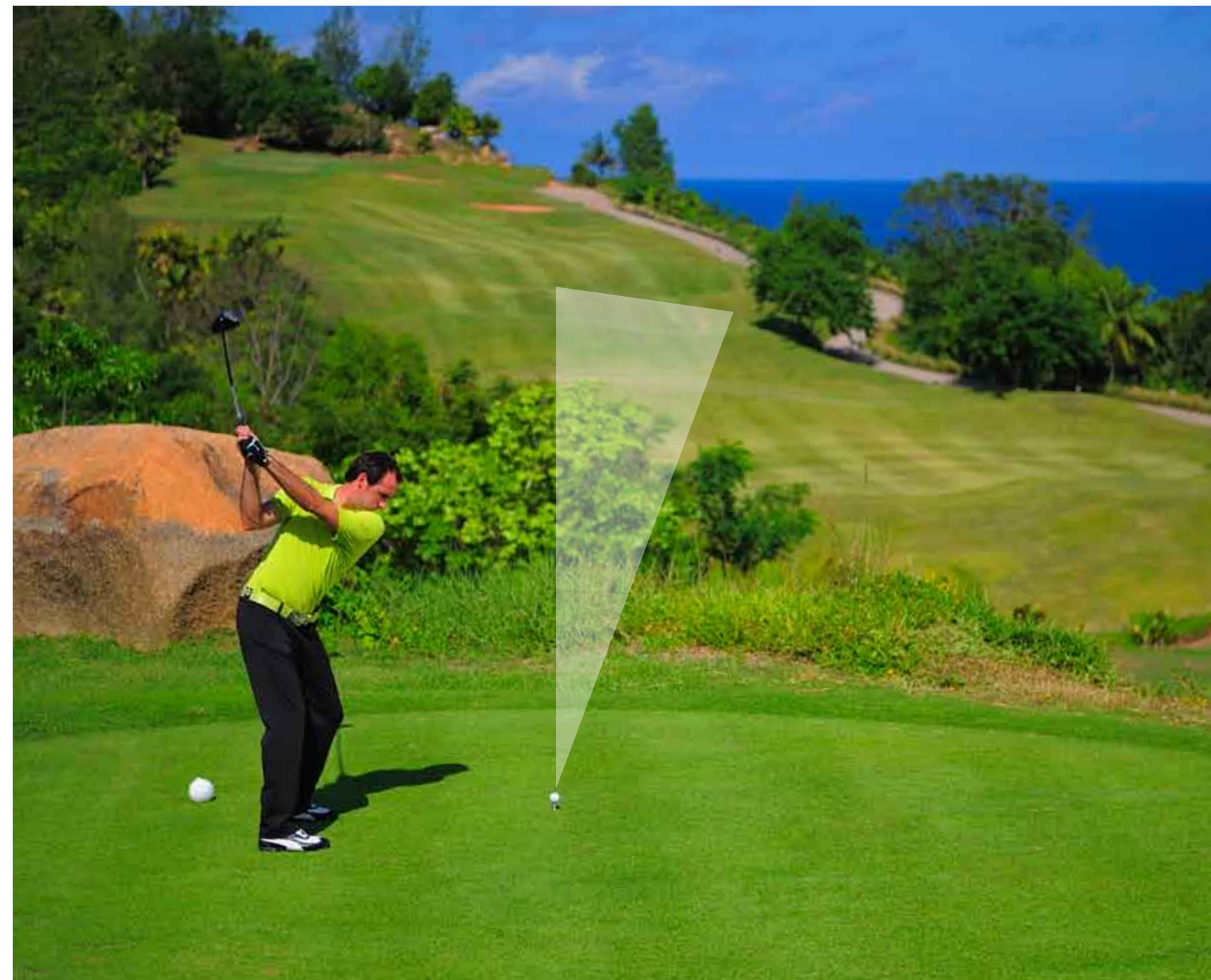
- La trajectoire de la balle.
- L'effet que vous allez lui donner.
- La zone où elle va atterrir.
- L'endroit où elle s'arrêtera.



8 > Tactique: ouvrez l'angle!

La prochaine fois que vous regardez un tournoi professionnel à la télévision, observez la position des champions quand ils prennent le départ d'un trou. Très souvent, ils ne se placent pas au milieu du départ mais sur le côté gauche ou le côté droit. Ce n'est pas un hasard! En procédant ainsi, ces joueurs expérimentés cherchent à ouvrir l'angle pour s'offrir la plus grande marge de sécurité.

■ Vous aussi, inspirez-vous de leur exemple. Sur chaque départ, repérez le danger principal et placez-vous en conséquence. Par exemple, si, comme sur la photo ci-dessous, le danger principal se situe à gauche, placez-vous sur la gauche du départ et visez la partie droite du fairway. En adoptant cette position sur le départ, vous « ouvrez » l'angle de votre coup et vous diminuez le risque de terminer à gauche.



9> Jouez avec votre effet

Une autre manière d'augmenter votre marge de sécurité au drive est d'utiliser les effets à bon escient. Chaque joueur possède une tendance: certains font plus facilement du fade (balle qui part en ligne puis tourne légèrement et de façon contrôlée à droite), d'autres du draw (balle qui part en ligne puis tourne légèrement et de façon contrôlée à gauche). L'idée est donc de « s'appuyer » sur un côté du trou puis de laisser la balle revenir au milieu du fairway grâce à **votre effet naturel**. Par exemple, sur notre photo, le joueur, qui a tendance à faire des fades, s'est appuyé sur la gauche du fairway (un petit peu à droite de l'obstacle d'eau) et a exécuté un drive en fade pour laisser sa balle revenir en plein milieu du fairway. Si sa balle est toute droite, elle terminera sur la gauche du fairway. Si l'effet est parfaitement réalisé, la balle atterrira en plein milieu du fairway. Si l'effet est trop accentué, la balle finira sur la droite du fairway.



10> Entraînez-vous à être... régulier!

Sur les mises en jeu, la technique et la tactique ne font pas tout! Il faut aussi être capable d'aborder ce coup avec une confiance totale. Pour être positif sur le parcours, vous devez commencer par développer votre confiance à l'entraînement.

Voici deux exercices pour y parvenir :

■ Après avoir délimité une zone de fairway raisonnable (entre 25 et 35 mètres), effectuez dix mises en jeu en suivant à chaque fois votre routine (avec la visualisation et les coups d'essai). Notez le résultat en vous accordant, par exemple, deux points pour un coup en plein milieu du fairway et un point pour une balle qui termine sur un côté du fairway. Refaites régulièrement l'exercice en cherchant à améliorer votre score ou à vous imposer un résultat précis pour retrouver une pression ressentie en compétition.

■ Déterminez combien de mises en jeu consécutives vous êtes capable d'envoyer au milieu de votre fairway imaginaire (par exemple cinq de suite) puis essayez d'atteindre cet objectif. Si après quatre balles réussies, vous ratez la cinquième, recommencez! Cet exercice vous permet, lui aussi, de retrouver certaines conditions de pression ressenties sur le parcours.

Pour ces deux exercices, vous pouvez être aidé par votre entraîneur qui pourra prendre des notes sur votre routine, votre exécution technique, vos trajectoires de balle et vos réactions après coup. Cette observation lui permettra d'analyser précisément votre driving et d'orienter votre entraînement afin d'obtenir de meilleures performances.



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 !

