

TECHNIQUE

Triangulaid

Introduction au putting

Nous continuons notre révision hivernale des fondamentaux (voir DMGolf n°54) en nous attaquant ce mois-ci au putting. Après le Jeu (du Pw au fer 5) et le Sport (du fer 4 au driver), nous entrons donc dans la troisième phase de la méthode Triangulaid, le Business, qui réunit tous les coups du petit jeu, sur et autour du green.

N'oubliez pas que le Business représente 50 % des coups sur un par cours et il vous sera toujours plus facile, du moins possible, d'égaler les plus grands champions au petit jeu qu'ailleurs. Profitons de ces mois hivernaux pour mettre en place une bonne routine dans la zone de vérité.

Stéphane Bachoz

Pro PGA France, responsable de l'enseignement Triangulaid sur les practices de Villiers-sur-Marne (94) et Noisy-le-Roi (78). Consultant sur MaChaineSport. www.triangulaid.com
Coach de Phil Golding, vainqueur de l'Open de France 2003

Textes : François Denat et Stéphane Bachoz
Photos : François Denat

Bien choisir son putter

Faites confiance à votre instinct

Qu'il soit de type lame ou maillet, de taille normale ou allongé, à l'image des Long putters et des Belly, il n'existe pas de vérité quant au choix du club à emporter sur les greens. Le putt est un coup qui, une fois la routine et la technique mises en place, devrait rester instinctif. Il en va de même pour le choix du manche ou de la tête de votre club. Essayez un maximum de putters avant d'arrêter votre choix. Il y en aura toujours un avec lequel, pour vous, la balle rentre plus régulièrement dans le trou.



Définissez vos bases statiques

Le GAP du putting



De la même manière que nous avons pu définir notre GAP pour le jeu long le mois dernier, nous allons à présent nous intéresser au **Grip**, à l'**Alignement** et aux **Positions** nécessaires à un bon putt. **N'oubliez pas qu'au putting aussi, 90 % des coups ratés le sont avant que le club ne bouge !**

Après avoir relevé le pitch de votre superbe coup de Jeu, il est à présent temps de s'intéresser au grip de votre prochain coup...

Le Grip : un large choix

Après avoir choisi votre club, il vous faut à présent choisir le grip avec lequel vous vous sentez le plus à l'aise. Contrairement au jeu long, vous avez ici l'embarras du choix. Voici quelques exemples.



Grip classique



Grip inversé



Grip «Di Marco»



Grip «Langer»



Grip «2 Thumbs»

Bien que de plus en plus de joueurs du Tour remettent en question leur club et leur grip, la plupart d'entre vous reste fidèle aux putters de taille normale et au grip classique. Nous allons donc nous intéresser à ces derniers dans les pages qui suivent. Tous ces conseils sont adaptés pour les droitiers, les gauchers feront l'inverse.

1 Adopter un Grip stable



Les repères fondamentaux

Le dos de la main gauche est aussi plat que la face de club.

Le grip passe au milieu des deux éminences, dans le creux de la paume.



Laissez toujours dépasser le grip de quelques centimètres sous l'auriculaire gauche.

Notez qu'il existe un petit espace entre l'auriculaire gauche et le grip. C'est le signe que le club est placé correctement.



Comme exercice, prenez le putter avec la main gauche et le même grip que pour le Jeu, c'est-à-dire sous l'éminence hypothénar. Pincez-le entre le pouce et l'index puis laissez-le glisser jusqu'à ce qu'il bute sur l'éminence thenar. Si votre pouce se trouve sur le champ plat, votre club est alors correctement placé dans la main gauche.

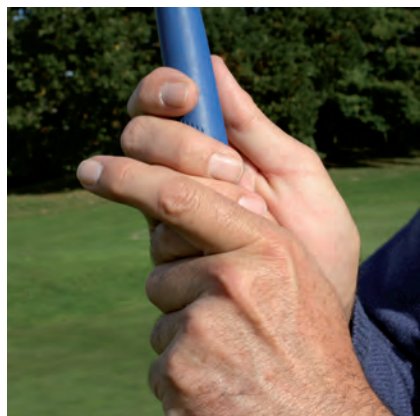
À ce stade, vous devriez sentir votre club comme le prolongement de l'avant-bras gauche.



Pour placer la main droite, soulevez l'index gauche et laissez la totalité de votre main glisser jusqu'à la butée de votre majeur.



Reposez l'index gauche sur l'auriculaire de la main droite ou laissez-le se placer sur la deuxième phalange des autres doigts, mais cette seconde méthode est moins confortable et génère plus de tension.

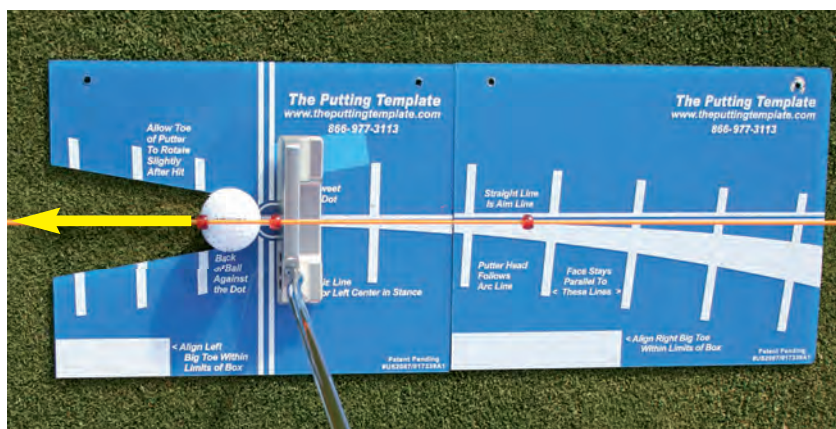


Les deux mains sont parfaitement l'une face à l'autre, les deux pouces sont sur le champ plat, le dos de la main gauche est aussi plat que la face de c lub et le pouce et l'index de la main droite pincement le club. N'allongez pas l'index droit.

En ce qui concerne la précision de la prise en main, entraînez-vous comme avec les clubs du Jeu (voir DMGolf n°54). Le club à l'horizontale au-dessus du sol, faites-le tourner les yeux fermés, ressentez la position idéale. Rouvrez les yeux et vérifiez. Généralement, la pression exercée par les deux mains sur le club sera très légère.

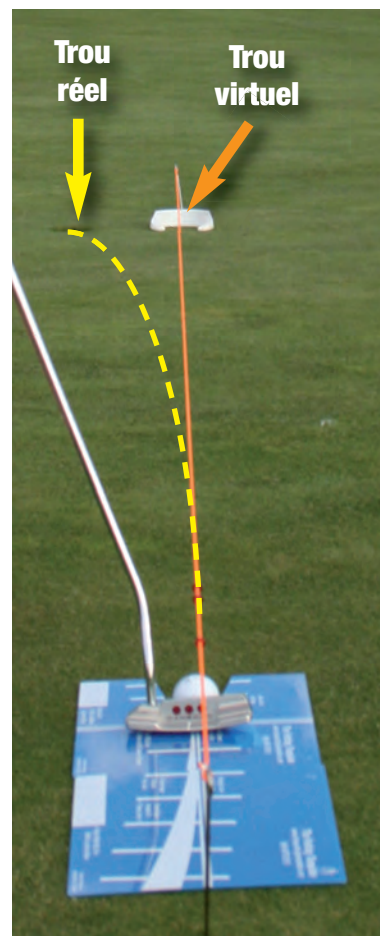
2 L'Alignement

Priorité à l'orientation de la tête du club



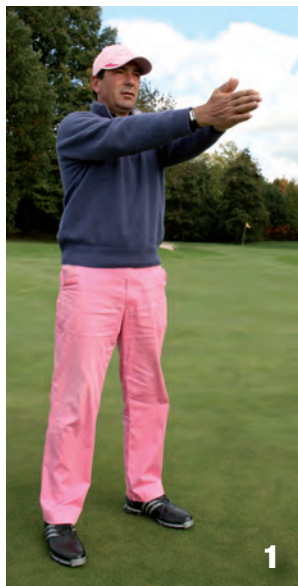
L'orientation de la tête de c lub, perpendiculaire à la ligne balle-objectif à l'adresse, est le point le plus important à respecter si l'on veut que la balle parte dans la bonne direction.

Nous allons donc définir un trou virtuel prenant en compte la direction de la ou des pentes se situant entre le trou et nous. Nous observons dans le cas ci-contre une pente de droite à gauche. La ligne droite pour atteindre le trou réel ne passe pas par celui-ci. Il faudra être fort psychologiquement pour ne pas être attiré par ce dernier pendant la réalisation du coup. Il ne reste plus qu'à aligner le corps par rapport à cette ligne pour être définitivement bien placé.



3 Les Positions

Posture, position de balle, position de club



La posture

Afin de ressentir une des postures possibles et recommandées, partez d'une position debout, les bras étendus, les paumes des mains l'une contre l'autre (1). Pliez légèrement les coudes jusqu'à ce qu'ils touchent vos côtes (2) puis, avec le bassin, penchez-vous vers l'avant afin d'obtenir une position parfaitement verticale des mains (3). Débloquez les genoux : vous êtes placé.

La position de la balle



La balle devrait se situer en face du cœur à environ une tête de club de votre pied gauche.

Vérifiez la position de votre sternum. Pour augmenter la qualité de roulement de votre balle et prendre celle-ci en remontant, placez votre sternum 5 cm derrière la balle. Faites pendre votre putter depuis celui-ci pour vérifier la position.



La position de club

La tête de club est posée à plat sur le sol, le manche est droit et passe sur une ligne entre le sternum et le cœur.



Puttez sans regarder la balle !

Nous verrons dans les prochains numéros la mise en place dynamique de votre swing au putting.

En attendant, vous pouvez démarrer par un exercice simple et efficace, qui vous rappellera les leçons du Jeu...

Après avoir validé votre GAP, puttez sans regarder la balle en veillant à conserver les poignets bloqués pendant toute la séquence. Seules vos épaules doivent entrer en mouvement. Sentez comme l'épaule droite descend au backswing et comment l'épaule gauche remonte à la traversée. Démarrez cet exercice à un mètre du trou puis reculez progressivement. Le dosage n'aura plus de secrets pour vous.

