

TECHNIQUE

Triangulaid

LE PUTTING DYNAMIQUE

Trouvez l'harmonie...

... entre la vitesse et la ligne,
mais aussi entre vous et le trou !

“Je le dis souvent dans mes cours, le putting est le coup de Business le plus particulier. Il ne suffit pas d'avoir les bonnes bases statiques et techniques pour réussir à coup sûr ! Et même si 90% des coups sont ratés avant que le club ne bouge, je ne peux pas vous garantir, malgré un bon GAP (Grip-Alignement-Positions, voir DMGolf n°55), que la balle finira dans le trou... En effet, il y a une troisième dimension : le bien-être avec soi et avec l'autre, en d'autres termes la qualité de notre environnement affectif.

Prenez l'exemple de Tiger Woods : En 2009, il parvient à rentrer 100% de ses putts à moins de 2 mètres, fréquente d'innombrables maîtrises et subit alors les ennuis que nous lui connaissons. Ensuite, c'est la cure de “désintoxication”, et depuis le malheureux Tiger rate des putts à moins d'un mètre ! Fin 2011, il retrouve l'Harmonie avec une nouvelle compagne, gagne à nouveau sur le PGA Tour et finit troisième à Abu Dhabi. Je parierais bien sur une nouvelle victoire en Majeur cette année, depuis qu'il a retrouvé une certaine forme d'équilibre et de sérénité...”



Stéphane Bachoz

Pro PGA France, responsable de l'enseignement Triangulaid sur les pratiques 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

Séance de photos réalisée sur le parcours académique du Yasmine Valley Club (Hammamet)

Textes : François Denat et Stéphane Bachoz
Photos : François Denat

Après avoir abordé les fondamentaux statiques du putting dans le précédent numéro, il est maintenant nécessaire de profiter des beaux jours du printemps pour rechausser les spikes et aborder les bases dynamiques. Il s'agira de trouver

l'harmonie entre vitesse et ligne. Comme tous les coups de golf, le putting nécessite la mise en place d'une zone de réflexion, d'une ligne de décision et d'une zone d'action (voir DMGolf n°50). Dans la première, vous analysez votre situation et

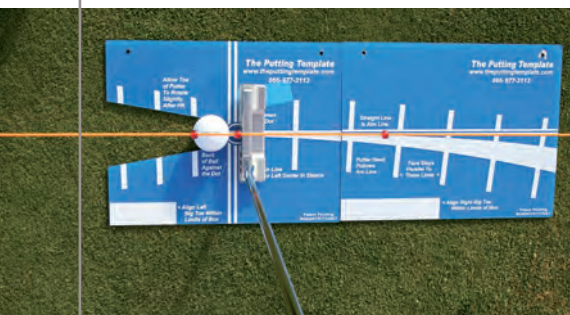
définissez votre risque (on préfère par exemple se laisser un putt en montée plutôt qu'en descente). Une fois votre décision prise, il faudra alors s'y tenir dans la zone d'action. Sachez que le cer veau est toujours attiré par le vrai trou.

1 Le putt court

Priorité à la ligne et à l'orientation de la tête de club

Trouvez la bonne ligne dans votre zone de réflexion

Il existe plusieurs façons pour trouver la bonne ligne.



L'orientation de votre tête de club est primordiale sur les putts courts. Veillez à ce qu'elle soit, à l'adresse et à l'impact, parfaitement perpendiculaire à la ligne définie par le trou virtuel.



➤ La vision⁽¹⁾

Depuis l'adresse et l'arrière du trou, rendez-vous compte de la pente. Ne la sous-estimez pas. Observez ensuite la ligne de côté pour obtenir une information sur le degré d'inclinaison de la montée ou de la descente. La couleur du brin d'herbe influencera la vitesse (clair pour plus rapide, foncée pour plus lent).



➤ L'image du seau d'eau⁽²⁾

Imaginez-vous en train de déverser un seau d'eau sur le green. Vous allez tout de suite ressentir le mouvement que le liquide suivra.



➤ Le pendule⁽³⁾

Laissez pendre votre putter à la verticale en le tenant entre le pouce et l'index. Fermez un œil et masquez la balle avec le manche dans votre champ de vision. Si le trou est à gauche du manche, c'est que la pente est de droite à gauche, s'il est à droite, c'est l'inverse. Si vous y parvenez, gardez les deux yeux ouverts pour être plus précis. Vous pourrez prendre alors un point de repère (trou virtuel), qui apparaîtra en transparence derrière le manche.

N'oubliez pas que plus la balle ralentit, plus elle prend la pente.

Lorsque vous êtes prêt à jouer, respectez dans votre zone d'action ce que vous avez mis en place dans votre zone de réflexion.

➤ L'échelle de vitesse



Pour vous aider à trouver la bonne vitesse, placez quelques tees à environ 7 cm les uns des autres. Ils vous donneront alors une échelle de vitesse et vous permettront



de comprendre que le dosage de vos coups se fait uniquement avec la prise d'élan. Pour ce putt d'1m20, nous avons adopté la préférence du "un tiers/ deux tiers". Il en



existe d'autres. Ne donnez jamais de coup de main, au risque de perdre en précision en termes de vitesse et de direction.

Le rythme est un élément primordial. Imaginez un métronome bougeant d'un côté à l'autre : c'est pareil au putting. Gardez la même vitesse au backswing et à la descente.

➤ Le mouvement avec les épaules

Pour éviter les coups de main, vous devriez sentir un mouvement global des épaules, des bras, des poignets et des mains ensemble.

Pour autant, faites attention de ne pas faire une rotation avec vos épaules, mais plutôt une sorte de mouvement pendulaire (**photos de gauche**).

L'épaule gauche (pour les droitiers) descend et reste alignée sur la ligne balle-trou virtuel au backswing, alors que l'épaule droite descend sur cette ligne pour faire la descente et la traversée (**photos ci-dessous**).



Le triangle formé par les épaules, les bras et les mains est maintenu du backswing au finish. Notez comme le manche du putter est toujours en face du sternum.

Les exercices et astuces

➤ Exercice avec la balle sur le grip



Afin de bien ressentir l'action des épaules et l'inaction des poignets, placez une balle entre le grip de votre putter et votre main droite. Laissez le mouvement de vos deux mains continuer vers votre objectif après la frappe. Gardez la tête immobile.

➤ Exercice en marchant avec dix balles à 90 cm du trou puis à 1m80



➤ Décentrer sa balle sur un putt à pente latérale

Placez la balle sur la pointe du c lub pour les putts de droite à gauche et sur le talon pour les putts de gauche à droite.

Cela vous aidera à garder la balle sur la bonne ligne.



Attention, le décentrage aura une influence sur la vitesse. Celle-ci s'en retrouvera diminuée quand la balle est adressée dans la pointe.

Dave Pelz, via Phil Mickelson, est formel sur les statistiques. Sur le Tour, 97 % à 100 % des putts sont rentrés à 90 cm, 90 % à 1m20, 75 % à 1m50, et 57 % à 1m80 ! Comme il le préconise, entraînez-vous à 90 cm et gardez ce cercle d'1m80 de diamètre en tête comme cible ultime dans tous vos entraînements au petit jeu (putts, chips, sorties de bunker, etc...).

Préparez votre zone à l'aide d'un putter (environ 90 cm) et plantez à espaces réguliers une dizaine de tees tout autour du trou. Placez ensuite vos balles juste à côté. Vous devez alors, sans faire de coups d'essai et en passant immédiatement d'une balle à l'autre, rentrer TOUTES vos balles sous peine de recommencer l'exercice depuis le début. Cet exercice vous aidera à améliorer votre rythme et à ressentir instinctivement les pentes.

Réitérez l'exercice à 1m80, l'objectif étant alors de rentrer 70% de vos putts.

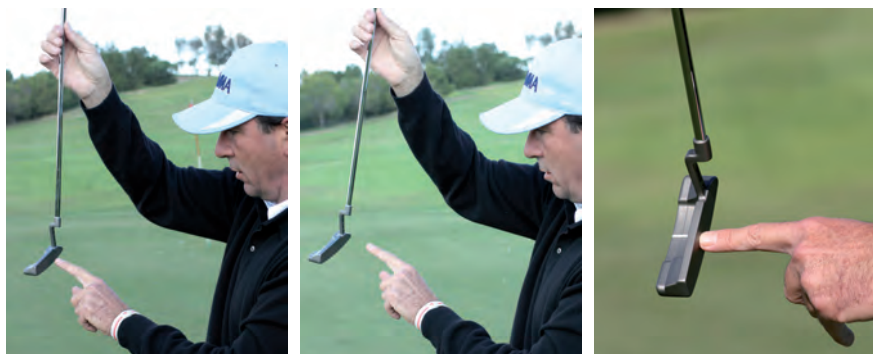


Entraînez-vous au moins une fois par semaine en réussissant au moins une série de 10 balles, vous deviendrez imbattable à cette distance. L'objectif sera ensuite de toujours trouver cette zone des 90 cm avec vos approches et longs putts.

2 Le putt long

Priorité à la vitesse et au chemin du club Définition du sweetspot

Selon Harold Swash, 90 % des putts sont ratés à cause d'un contact décentré. Il est donc nécessaire de définir avec précision le sweetspot (point de contact optimal) de votre club.



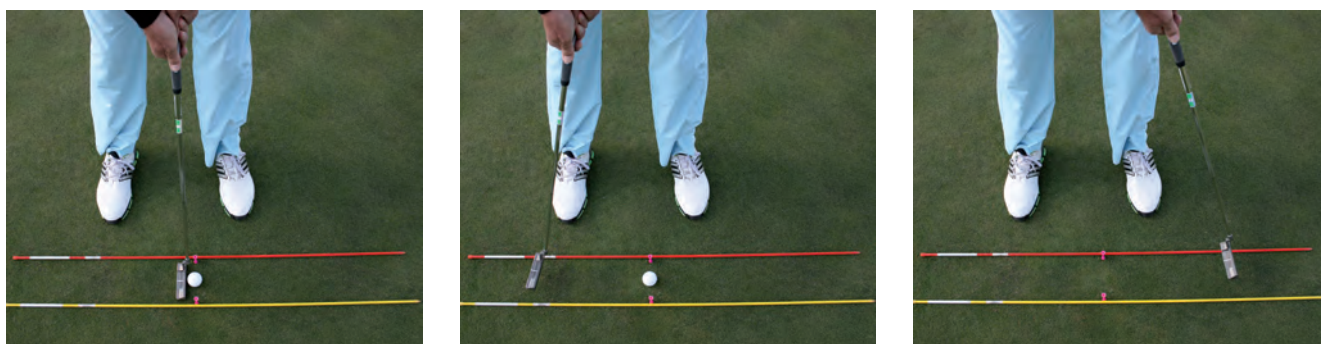
Soutenez votre putter avec le manche. Avec l'index, tapotez plusieurs fois sur la face du club, jusqu'à trouver une réaction en ligne de la tête de votre putter. Regardez avec précision à quel endroit de la face vous tapotez pour qu'il reste en ligne : c'est le sweetspot. Celui de Stéphane est très proche de la ligne blanche dessinée, mais ce n'est pas toujours le cas.

➤ L'échelle de vitesse



Comme pour le putt court et sur les mêmes préférences, visualisez les différentes distances que vous obtiendrez en arrêtant votre backswing aux tees n°2, 3 et 4.

➤ Le chemin de club



Le chemin du club est d'autant plus important que le putt est long. L'amplitude du geste risque de causer un décentrage de la balle et un mouvement approximatif, ce qui fera respectivement perdre la vitesse et la direction décidées dans la zone de réflexion.

Commencez par vous entraîner sur un putt court à l'aide de deux baguettes (ou deux clubs) formant un rail. Votre putter devrait rester dans celui-ci au backswing, au downswing et au finish. Sur un putt long, laissez un arc de swing se former, ce qui vous obligera à quitter cette ligne droite (voir 1^{ère} photo page 60). Vous devrez bien entendu tout de même contacter la balle entre les deux baguettes, sans les toucher.

Placez ensuite deux tees à l'intérieur du rail. Votre tête de club devra passer entre eux sans les toucher. Au fur et à mesure de votre progression, resserrez l'étau jusqu'à ce que votre marge d'erreur tombe à zéro, c'est-à-dire au plus près de la pointe et du talon du putter.

Exercice à 12, 15 et 18 mètres



Il nous reste maintenant à mettre en application ces données théoriques. Comme le dit encore une fois Dave Pelz, faites des séries de 10 balles ayant comme objectif ce fameux cercle des 90 cm. Placez trois balles à 12 m, quatre autres à 15 m puis trois dernières à 18 m. Commencez votre série de 3 balles à 15 m. Elles doivent toutes finir dans le cercle des 90 cm. Vous pourrez alors rallier vos balles à 12 m. Recommencez l'opération puis dirigez-vous vers les 18 mètres. Si vous avez réussi 9 balles sur 9, vous devrez valider votre série en réussissant votre dernière balle à 15 mètres. Bien sûr, vous devrez reprendre l'exercice du début à la première erreur.

➤ Pour aller plus loin dans la difficulté...

Réalisez cette série de 10 balles en alternance, sur chacune des trois balles, une première sans regarder la balle, une seconde en regardant le trou et une dernière en regardant la balle.

Comme pour vos putts courts, si vous réussissez une série de 10 balles par semaine, vous ne tarderez pas à en voir les bénéfices sur le parcours et votre carte de score.

Vous passerez, à n'en point douter, un temps non négligeable sur le putting green si vous souhaitez appliquer cette méthode de progression. N'oubliez cependant pas de rentrer à la maison pour peaufiner votre troisième dimension !
