

TECHNIQUE

Triangulaid

Les bases du chipping

PRIORITÉ AU CONTACT

Après le putting dans les deux précédents numéros, nous nous éloignons un peu du trou ce mois-ci pour nous tourner vers le chipping et ses bases. Comme pour tout coup du Business - ceux qui ne sont pas des pleins coups -, concentration, discipline et organisation sont ici les maîtres mots. C'est là que les pros gagnent leur argent, et vous de nombreux points. Nous allons mettre à profit les bases du chipping pour améliorer avant tout le contact avec la balle, qui demeure la priorité absolue dans ce domaine.

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

Textes : François Denat avec Stéphane Bachoz
Photos : François Denat

Analysez votre situation

Au golf comme ailleurs, il vaut mieux être décidé que d'avoir raison...

Comme l'expliquent Pia Nilsson et Lynn Marriott dans leur ouvrage *"Chaque coup doit avoir un objectif"*, il est important de définir une zone de réflexion derrière la balle pour analyser la situation dans laquelle vous vous trouvez. Depuis cette zone, vous pourrez visualiser la trajectoire idéale - notamment le point de chute de la balle -, choisir le bon club en fonction de ce que vous avez vu et prendre une décision. Vous pourrez alors entrer décidé dans la zone d'action. Il ne faudra plus remettre en cause votre jugement.



Lancez quelques balles à la main depuis votre zone de réflexion, en les faisant tomber à 2 ou 3 mètres du green. Cela vous aidera à choisir le bon club.

Les bases statiques du chipping

Une fois entré dans votre zone d'action, vous aurez à vérifier le fameux GAP :

les Positions de balle, de club et de corps, l'Alignement de votre corps et de la face de club, mais également les Grips (NB: l'ordre du GAP au chipping diffère de celui du Jeu).

Les Positions

Par rapport à la ligne visualisée dans la zone de réflexion voici les positions indispensables pour un meilleur contact.

➤ La balle au milieu du stance



À partir d'une position pieds joints perpendiculaire à la ligne choisie, placez la balle au milieu du stance, le poids de votre corps équilibré sur les deux pieds.

➤ Le club sur sa semelle



Idéalement, le club va contacter la balle sur un angle descendant puis tangentiel. Il faut intégrer l'importance de la précision dans la position de votre club tant à l'adresse que pendant le mouvement. Le club doit reposer sur l'ensemble de sa semelle. Le manche sera alors naturellement orienté vers l'avant lorsque la tête de club est derrière la balle.

► Préparer l'impact



À l'adresse, il est nécessaire d'adopter la pré-position d'impact d'un plein coup, c'est à dire le bassin et les hanches ouverts à gauche de la cible. Les épaules sont parallèles à la ligne balle-objectif. Pour l'obtenir, il faut faire pivoter le pied avant vers la cible tout en gardant la balle au milieu du stance.



Attention aux effets d'optique !
La balle est restée au milieu des talons mais à cause de l'orientation du pied avant vers l'objectif, elle semble être sur le pied droit. Ce n'est pas le cas.

L'Alignement

Le bas du corps à gauche, les épaules parallèles et la face de club perpendiculaire à la ligne



Le Grip

À chaque effet son grip



Grip faible



Grip fort

N'hésitez pas à raccourcir le grip : descendez les mains au milieu de la poignée. Cela vous aidera à garder un meilleur contrôle sur le mouvement de la tête de club.

Chaque coup de chipping produit un effet, et à chaque effet son grip. Il faudra donc l'adapter au coup que vous devez réaliser. Un grip fort pour augmenter le roulement de la balle et produire une trajectoire plus basse ; un grip plus faible pour augmenter le backspin et la hauteur de la trajectoire. Ce n'est bien sûr pas uniquement le grip qui décidera de la trajectoire comme nous le verrons dans les pages suivantes.

Mise en mouvement ➤ Gardez le bon rythme



Dans l'objectif d'améliorer le contact, la priorité doit être donnée au rythme. Il est le même au backswing et au downswing. N'oubliez pas que nous sommes dans le secteur du Business, il faudra donc adapter votre rythme en fonction de votre rapport à l'argent. Rapide si vous êtes dépensier, lent si vous êtes économe !

Restez détendu, la balle ne pèse que 46 grammes et vous n'avez que quelques mètres à lui faire parcourir. L'énergie pour ce type de coup est sensiblement la même que si vous aviez un club dans la bouche et que vous deviez le faire balancer d'un côté à l'autre. Supprimez toute tension inutile dans les mains, les bras et les épaules.

Les points clés

- *La semelle glisse "longtemps" sur l'herbe (environ 10 cm), sans faire de divot : sa trajectoire est basse et tangentielle par rapport au sol.*



- *Gardez la tête sur la balle jusqu'au contact. Voyez le club toucher la balle.*

- *Les genoux se déplacent vers l'objectif après l'impact.*



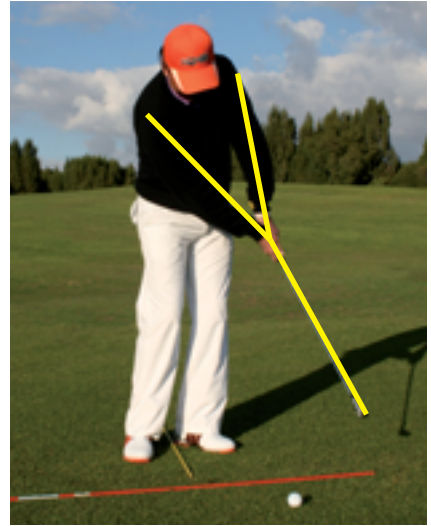
- *Laissez vos épaules tourner au backswing puis à la descente.*

Les bras et les mains suivent le mouvement de cette rotation. Observez comme l'épaule avant (gauche pour les droitiers) s'éloigne de la ligne balle-objectif.

➤ **Le maintien du Y**

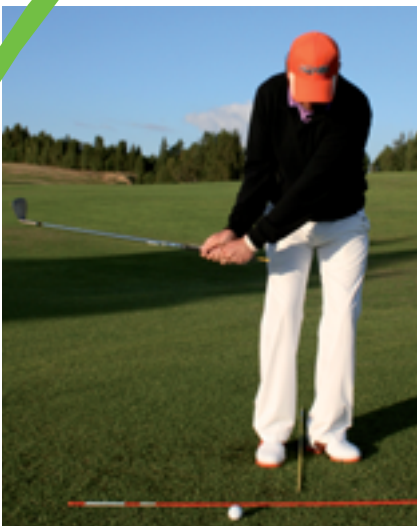
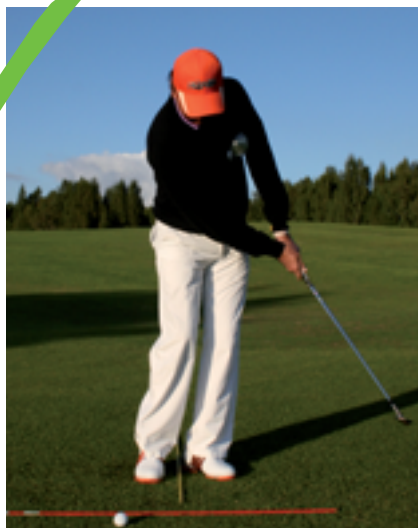
Plantez un tee au bout de votre manche. Après l'impact, il doit pointer à gauche de la cuisse gauche et à l'intérieur du coude gauche (pour les droitiers) et surtout pas vers votre cuisse droite.

Cela vous aidera à ne pas cueillir la balle. Vous maintenez le Y formé par le club et vos deux bras depuis l'adresse.



➤ **Restez connecté**

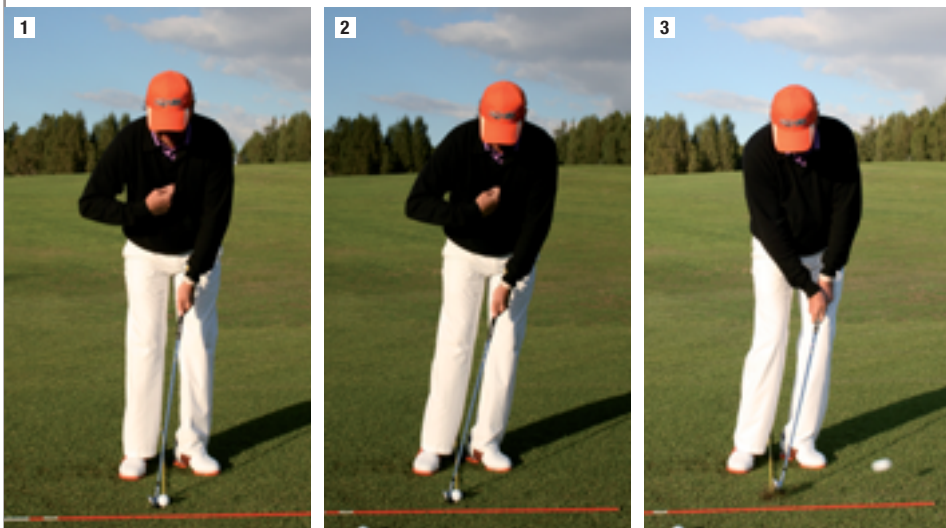
Le bras gauche (pour les droitiers) doit rester connecté au corps au finish. Placez un capuchon de club sous votre bras. Maintenez-le du backswing au finish. Si vous ne faites pas jouer votre rotation d'épaules ou que votre bras se déconnecte, le capuchon tombera.



Utilisez ensuite ce même capuchon sous l'autre bras, entre votre coude droit et votre foie.

Les alternatives

➤ **Le chip plus bas :** Changez de position pour refermer le club



➤ **Le chip plus haut :** Changez votre organisation pour ouvrir le club



À partir d'une position adresse vue précédemment (balle au centre et le poids équilibré sur les deux pieds), déplacez votre sternum vers l'objectif afin qu'il soit en avant de la balle. Sentez votre appui venir sur l'intérieur du pied avant. Laissez les mains et le club avancer eux aussi. Cela va refermer la face du club et permettre un vol de balle plus bas. Conservez cette position pendant toute la durée du coup, y compris au backswing.

Attention

En refermant la face de club, l'arête entre en jeu et les grattes pourraient faire leur apparition... N'exagérez pas l'inclinaison du manche.

Si aucun ajustement d'alignement n'est nécessaire lors d'un chip plus bas, dès que vous allez chercher à réaliser un chip haut, en ouvrant la face de club, vous devrez passer par quelques étapes supplémentaires.

Depuis la position initiale, donnez de l'ouverture à l'angle du club en l'orientant vers votre jambe droite (pour les droitiers) (1). L'arête du club est toujours orientée vers l'objectif. Sans bouger le club, remplacez votre corps (2) afin qu'il se retrouve au milieu de vos pieds. Vous aurez donc le corps aligné à gauche (si vous êtes droitier) (3). Reprenez votre grip à partir de cette nouvelle position, la face de club toujours alignée vers l'objectif.

Votre swing adoptera alors le chemin de votre corps et surtout pas celui de l'objectif. C'est la face de club qui enverra votre balle avec une trajectoire plus haute vers la cible. Le poids de votre corps est resté centré sur vos deux pieds et le sternum en face de la balle.

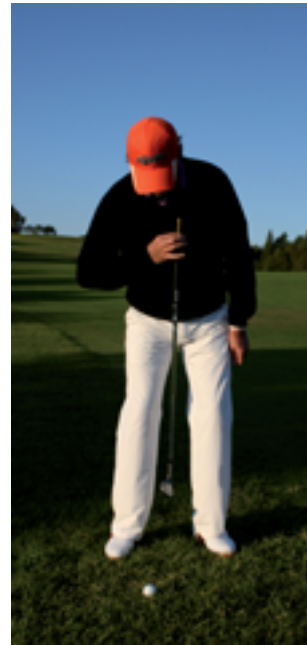
Les coups en pente :

Epaules parallèles à la pente et sternum en face de la balle

➤ *Le chip en montée*

Les points clés

- Placez les épaules dans le même sens que la pente, le poids du corps est en arrière.
- Déplacez votre corps jusqu'à ce que le sternum soit en face de la balle, c'est à dire vers le pied droit.
- Maintenez la position et respectez la même mécanique et les mêmes consignes que pour un chip "normal".
- Donnez plus de vitesse, la balle partira plus haut et moins loin
- Ne pas hésiter à prendre un club de plus (9 au lieu de PW par exemple).



➤ *Le chip en descente*



Les points clés

- Placez les épaules dans le même sens que la pente, le poids du corps est en avant.
- Déplacez votre corps jusqu'à ce que le sternum soit en face de la balle, c'est à dire vers le pied gauche.
- Maintenez la position et respectez la même mécanique et les mêmes consignes que pour un chip "normal".
- Donnez un peu moins de vitesse, la balle partira plus bas et plus loin.
- Ne pas hésiter à prendre un club de moins (PW au lieu de 9 par ex).

Travaillez votre contact



Finalement, il ne vous reste plus qu'à vérifier votre qualité de contact.

Avec un feutre, coloriez la face de votre club. Amusez-vous à l'effacer grâce à vos dizaines de bons contacts.

P pour pelouze / S pour sable

N'hésitez pas à changer de club pour convaincre votre cerveau que vous êtes capables de changer de hauteur et de longueur de coups sans avoir à changer votre swing. Laissez votre Sw dans le sac, il est fait pour sortir du sable.



Gardez la même routine d'organisation et de visualisation (votre point de chute idéal se trouve à env. 2 m après l'entrée du green) et vous serez bientôt en mesure de transformer les 3 coups (ou plus) qui vous attendent depuis l'extérieur du green en 2 !



Bon golf !