

TECHNIQUE

WEDGING

Gagnez en confiance à l'approche du green



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 avec Stéphane Bachoz
Photos : François Denat

Trop gourmand ?

Bien que vous ne devriez jamais vous retrouver entre 30 et 80 mètres du green si vous aviez joué dans votre "zone de sécurité" (voir DMGolf n°57), il y a fort à parier que vous serez confronté à cette situation plus d'une fois par partie. Ce sera alors le moment de sortir de votre sac vos plus petits fers et votre plus grande habileté pour tenter de réparer vos erreurs.

1 coup de golf, 3 clubs, 27 distances



Nous allons vous expliquer dans les pages qui suivent comment vous simplifier la vie grâce à un coup unique. Pour obtenir des distances différentes, il vous suffira, ensuite, de modifier votre club, votre grip, votre backswing... ou les trois ! Au total, ce sont 27 distances précises que vous pourrez réaliser en n'assimilant qu'un seul coup. De quoi éviter les confusions et, surtout, se mettre en confiance. Il sera toujours plus efficace de travailler un seul coup 27 fois que 27 coups une seule fois.

LE GAP DU WEDGING

Comme pour le chipping (voir DMGolf N°57), il faudra définir et maîtriser le grip, l'alignement et les positions nécessaires à la réussite de votre coup de golf.

Le Grip

Prenez un grip très standard sans essayer de créer un angle avec le dos de la main gauche, comme vous le feriez avec un coup de Jeu. Vous devez voir deux phalanges de la main gauche, et le V de la main droite est toujours en direction du menton.



L'Alignement du club et du corps

La tête de club est parfaitement perpendiculaire à la ligne balle-objectif, le bas du corps légèrement à gauche, et les épaules parallèles.

Les Positions



➤ Position du club

Votre club doit reposer sur sa semelle, le manche s'inclinant légèrement vers l'avant.

À l'adresse, pieds joints, placez une baguette entre vos deux jambes perpendiculairement à la ligne balle-objectif. Vous devriez voir à droite la tête de votre club, et le bout du grip à gauche, à l'intérieur de la cuisse gauche.



➤ Positions du corps et de la balle



Ouvrez votre pied et votre hanche gauche pour faciliter l'impact (voir DMGolf n°57). Les épaules restent parallèles à la ligne balle-objectif.

Décalez ensuite votre pied droit pour que l'écartement entre vos deux pieds corresponde à la largeur de vos hanches. La balle est donc sur l'intérieur du talon gauche. Le club n'a pas du tout changé de position.

À ce stade, le poids du corps est centré. Le sternum se retrouve naturellement derrière la balle. Pour améliorer le contact et le backspin de votre balle, placez votre sternum en face de la balle en déplaçant la totalité du haut du corps vers la gauche. Le poids se trouve à l'intérieur de votre pied gauche. Il ne faut surtout pas qu'il soit à l'extérieur.

Même au petit jeu, en fonction de vos préférences mécaniques, si vous êtes marcheur par le haut ou par le bas, vous pourriez avoir des aménagements liés à la posture à mettre en place. Rapprochez-vous de votre pro pour connaître les différentes alternatives.

3 clubs x 3 grips x 3 amplitudes = 27 distances précises

MODE D'EMPLOI

Selon les préférences du maître du petit jeu, Dave Pelz, et dans un idéal absolu, la vitesse de la tête de club à l'impact varie en fonction de la hauteur de la chute et de la largeur du bras de levier. Cela signifie que si vous réduisez votre amplitude et/ou que vous placez vos mains plus basses sur le grip, vous irez moins loin que si vous réalisiez un plein coup avec un grip normal.

La principale difficulté consiste à ne pas compenser la perte d'amplitude par une accélération inopportune du mouvement ou en mettant trop en action les jambes ou les hanches. Les fautes de corps sont ici les plus communes. C'est pourquoi il est important de placer le poids du corps à l'intérieur du pied gauche – et d'y rester pendant le coup – pour les minimiser.

Le moyen le plus simple pour arrêter son backswing à différentes amplitudes est de réaliser exactement ce que vous feriez pour engager un plein swing, à l'exception du fait que l'on se servira moins des pieds et des jambes en raison des faibles distances à réaliser. On privilégie ici la stabilité. Synchronisez le mouvement des hanches, des bras et des épaules en faisant une rotation plus ou moins importante pour amener le club à ces trois différentes amplitudes de 8 heures, 9 heures et 11 heures. L'erreur à ne pas commettre est de ne faire bouger que vos bras.

Idéalement, la gravité devrait faire son travail, et permettre au club d'aller de plus en plus vite à l'impact. Notez que le finish est à chaque fois presque complet et ne diffère que très peu quelle que soit l'amplitude du backswing. Cela vous aidera à garder une accélération constante dans la zone d'impact. Avec un bon contact, la vitesse est le maître mot du contrôle de la balle sur le green.

Si vous gardez cette accélération en tête, vous observerez avec étonnement que vos balles s'arrêtent après le troisième rebond avec le fer 9, après le second avec le Pw et après le premier rebond avec le Gap wedge.

Il ne vous reste plus qu'à choisir le bon club et le bon grip pour ajuster la distance à partir du panel à votre disposition (voir tableau ci-contre).

À titre d'exemple, si le club choisi par Stéphane Bachoz est un fer 10 (Pw), qu'il y appose un grip classique (le plus haut sur le manche) et qu'il amène son backswing à 11h, sa balle devrait parcourir 100 mètres.

S'il modifie seulement la hauteur de son grip en prenant le second de notre panel, il perdra 7 mètres et sa balle devrait s'arrêter à 93 mètres.

De même, s'il opte plutôt pour un 53° avec un grip moyen et une amplitude du backswing limitée à 9 heures, sa balle volera 57 mètres.

Il vous faut maintenant calculer vos propres longueurs afin de mettre en place votre propre tableau que vous pourrez, si vous le souhaitez, coller sur le manche de votre club.



-9 mètres



-18 mètres

-9 mètres





= 93 m

-7 mètres

-18 mètres



= 57 m

-7 mètres

-18 mètres

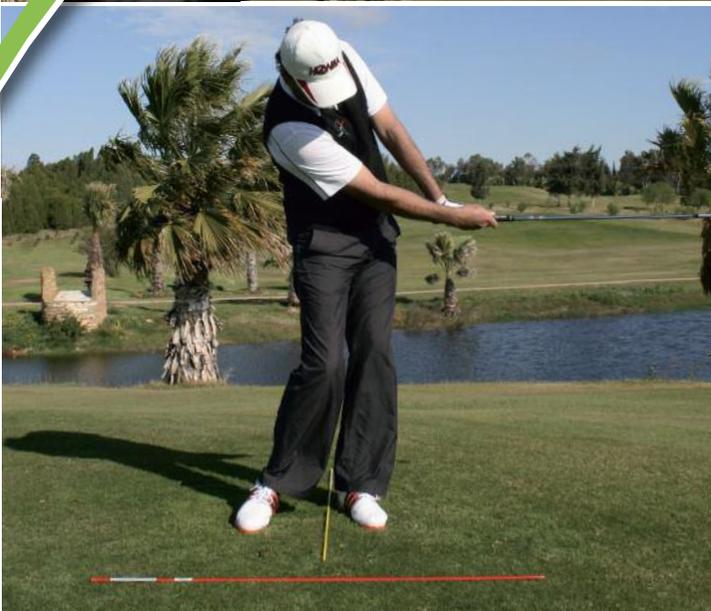


Le release



Le release doit se faire par en dessous

Au contraire de ce que vous faites pour un plein coup du Jeu, vous devez laisser votre main droite sous votre main gauche après l'impact pour donner le maximum de backspin à votre balle et lui permettre de s'arrêter sur le green plus facilement.



LES ALTERNATIVES : Jouez avec les éléments

En fonction des conditions climatiques du moment, vous pourriez avoir besoin d'adapter votre coup : plus bas si le vent est contre vous, plus haut s'il est avec vous. Les alternatives suivantes sont bien évidemment valables si vous avez à passer, par exemple, sous des branches ou au-dessus d'un arbre.

Le coup bas



Depuis votre organisation standard (voir plus haut), déplacez-vous afin que votre balle soit au milieu du stance, face à votre sternum. Adressez votre club normalement, la tête de club à droite de la ligne du centre et les mains à gauche.

Avancez l'ensemble du haut du corps pour placer votre sternum 5 cm en avant de la balle. Le poids du corps vient alors sur l'intérieur du pied gauche, les mains sont en avant de la balle et la face de club s'est légèrement refermée.

L'ensemble du swing semble être très symétrique, notez comme le finish est plus court. le backswing est le miroir du finish.

Le coup haut

Depuis votre organisation standard, gardez la balle sur la gauche, le poids du corps au centre et le sternum 5 à 7 cm en arrière de la balle. Avancez votre sternum jusqu'à l'arrière de la balle, cela fera venir le poids de votre corps sur l'intérieur du pied gauche et à l'impact, votre club touchera la balle en même temps que le sol ; dans la position classique, la balle est contactée avant le sol.



CONCLUSION : Entraînez-vous régulièrement avec ces trois amplitudes de backswing.

Vous comprendrez vite les distances que vous pourrez faire avec contrôle et précision, y compris gérer l'arrêt de la balle après le rebond. Amusez-vous à modifier votre organisation (sternum et balle en avant et en arrière) et découvrez toute la panoplie des trajectoires qui vous attendent avec un seul et même coup de golf.