

TECHNIQUE

Les essentiels pour sortir du bunker

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

Le concept de la sortie de bunker

➤ Il faut déplacer du sable !

C'est le seul coup où l'on ne touche pas la balle.

Il est possible de lever la balle avec un putter pour comprendre le concept du bunker.



Malgré les 4° d'ouverture du putter, en laissant rentrer celui-ci dans le sable 2 à 3 cm derrière la balle, l'explosion créée par le contact putter/sable fait jaillir la balle en hauteur facilement à l'extérieur du bunker.



Amusez-vous à toucher un tas de sable à l'extérieur du bunker. Vous comprendrez alors qu'il est très facile de déplacer du sable.



Placez maintenant la balle sur le petit tas de sable et reproduisez le même coup (déplacer du sable) et soudain la balle s'envole ! Comme le dirait Shawn Clement, la balle est un grain de sable de plus...

Le concept du Sandwedge : S pour Sable

Inventé par Gene Sarazen en 1932, le Sand-wedge a été son arme secrète pour pouvoir gagner le British Open de cette même année. Fabriqué dans son garage, Sarazen en dévoila le secret seulement après cette victoire... L'innovation de ce club résidait dans la

création de ce qu'on appelle le "rebond" ou "bounce". Il l'appelait le "fer pour sable" et son club original est toujours exposé au Prince's Golf Club (Angleterre).

➤ Une raison de plus pour respecter le vieil adage : S (Sw) pour sable et P (Pw) pour Pelouse.



Le club doit absolument poser sur son rebond pour un résultat optimal. Lorsqu'il pose correctement le manche est parfaitement vertical au milieu de vous.

Le GAP de la sortie de bunker

Comme pour le chipping (voir DMGolf N°57) et le wedging à plus de 50 mètres du drapeau (voir DMGolf N°58), il faudra définir et maîtriser le grip, l'alignement et les positions nécessaires à la réussite de votre coup de golf dans le sable.

➤ **Le Grip** : Ouvrez la face du club dans vos mains.



Placez le club face à vos yeux, l'arête du club orientée à droite : le club est ouvert.



Placez votre main gauche par-dessus la poignée. Vous devez laisser apparaître 2 ou 3 métacarpiens visibles. L'alternative d'une position de main gauche faible avec un seul métacarpien visible est envisageable pour ce type de coup.



Le club passe entre la base des doigts et l'éminence hypothénar. Ni dans les doigts, ni sur l'éminence.



Le V formé par le pouce et l'index de la main droite est orienté vers le menton.



Avec le V de la main droite vers le menton, vérifiez que la face de club est toujours ouverte, orientée à droite (pour les droitiers).

► **L'Alignement** : Tout le corps est à gauche, la face du club elle, est orientée vers la cible.

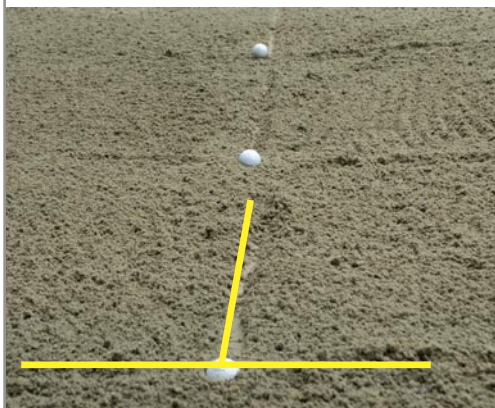


Les pieds, les genoux, les hanches et les épaules sont orientés à gauche de la ligne balle-objectif. Nous avons matérialisé cet alignement par la baguette rouge au sol. Si vous avez bien réalisé les étapes de la page précédente pour bien prendre votre grip, la face de club, elle, reste ouverte et orientée vers l'objectif.

Comme nous l'avons vu lors de la leçon sur le "chipping haut" (voir DMGolf n°57), au fur et à mesure que le club s'ouvre, le corps s'oriente à gauche.

Il est important maintenant de faire votre swing dans le sens du corps et non pas de celui de l'objectif. Observez le sens du divot sur la photo ci-dessus. Le swing est vers la gauche mais la balle part vers le drapeau.

► **Les Positions :** En fonction de votre lie, les positions de club, de corps et de balle changent.



Voici 3 positions de balle dans le sable bien connues. L'une est bien placée, la seconde et à moitié pluggée alors que la dernière l'est complètement. Nous avons tracé dans le sable pour ces 3 positions la ligne balle-objectif et en face de la balle une ligne formant la barre d'un "T". Observons les ajustements.



Si la balle est bien placée, le talon gauche est sur la barre du "T". La balle est donc en avant du stance.



Si la balle est à moitié pluggée, l'arête du club devrait être un peu plus engagée que le rebond. Placez la barre du "T" au milieu de vos pieds, les mains sont légèrement en avant de celle-ci. La tête de club, elle, est en arrière.



Pour la balle complètement pluggée, l'arête du club est totalement en jeu pour faciliter l'explosion de sable. La balle et la barre du "T" sont en face du talon droit, les mains, elles, sont en avant à gauche du nombril (pour les droitiers).



Observez comme la profondeur des divots est différente en fonction des 3 lies. Le divot est plus profond quand la balle est pluggée et plus en surface, grâce au rebond du club, quand la balle est bien placée.



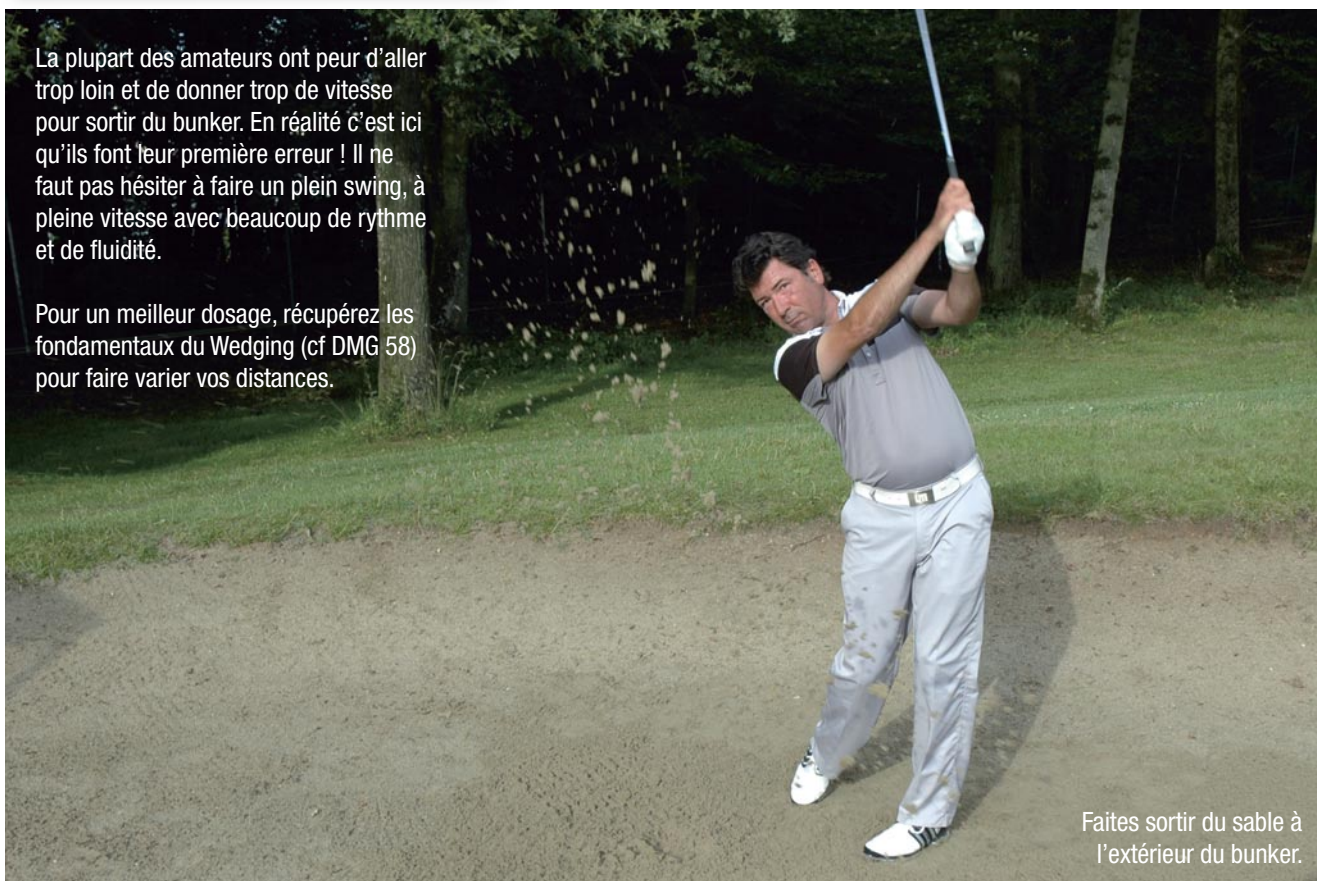
Le poids du corps est généralement situé sur l'intérieur du pied gauche (cf DMGolf 58) pour faciliter la descente du club et la prise de sable.

LES 3 CLÉS DE LA SORTIE DE BUNKER

1 Priorité à la vitesse

La plupart des amateurs ont peur d'aller trop loin et de donner trop de vitesse pour sortir du bunker. En réalité c'est ici qu'ils font leur première erreur ! Il ne faut pas hésiter à faire un plein swing, à pleine vitesse avec beaucoup de rythme et de fluidité.

Pour un meilleur dosage, récupérez les fondamentaux du Wedging (cf DMG 58) pour faire varier vos distances.



Faites sortir du sable à l'extérieur du bunker.

2 Point de contact précis dans le sable

Une des astuces pour développer votre régularité dans le bunker est de contacter le sable toujours au même endroit, environ 2 à 3 cm derrière la balle. Entraînez-vous de cette manière :



➤ Effacez la ligne

Tracez une ligne d'environ 3 mètres dans le sable, placez-vous de part et d'autre de cette ligne. Fixez-la et swinguez en marchant en essayant à chaque swing (sans réfléchir bien sûr, vous marchez !) de toucher la ligne et ainsi de parfaitement l'effacer. À la fin vous ne devriez voir que des divots et vos traces de pied.



➤ Touchez un petit truc

Prenez une petite feuille ou un débris quelconque (évituez les petits cailloux...), sans balle, que vous placez sur le sable. Regardez ce petit truc puis touchez-le en faisant un plein swing avec la bonne vitesse pour faire sortir le petit truc et du sable du bunker. Répétez l'opération une dizaine de fois.



Placez ensuite le petit truc 2 à 3 cm derrière la balle, regardez-le, swinguez à la bonne vitesse pour l'enlever et envoyer du sable à l'extérieur du bunker (ne cherchez pas à toucher la balle) et soudain la balle sort parfaitement de l'obstacle !



3 La face de club arrive et reste ouverte après l'impact

Le dos de votre main gauche est la clé pour maintenir l'ouverture de la face du club. Nous pouvons remarquer que la marque de mon gant est orientée vers le ciel à l'adresse et est également dirigée vers le ciel à mi-backswing. Lors de mon retour elle reste dirigée vers le haut jusqu'après l'impact.

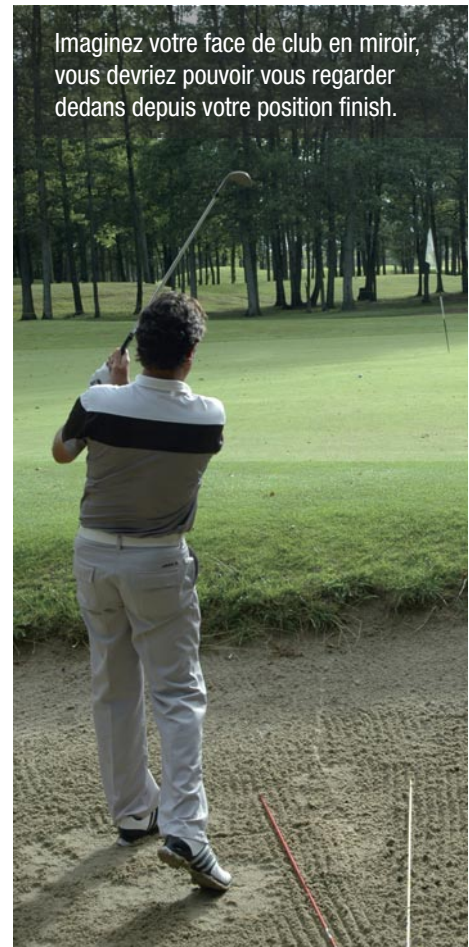


Ne cherchez pas l'extension des bras et du club après l'impact.

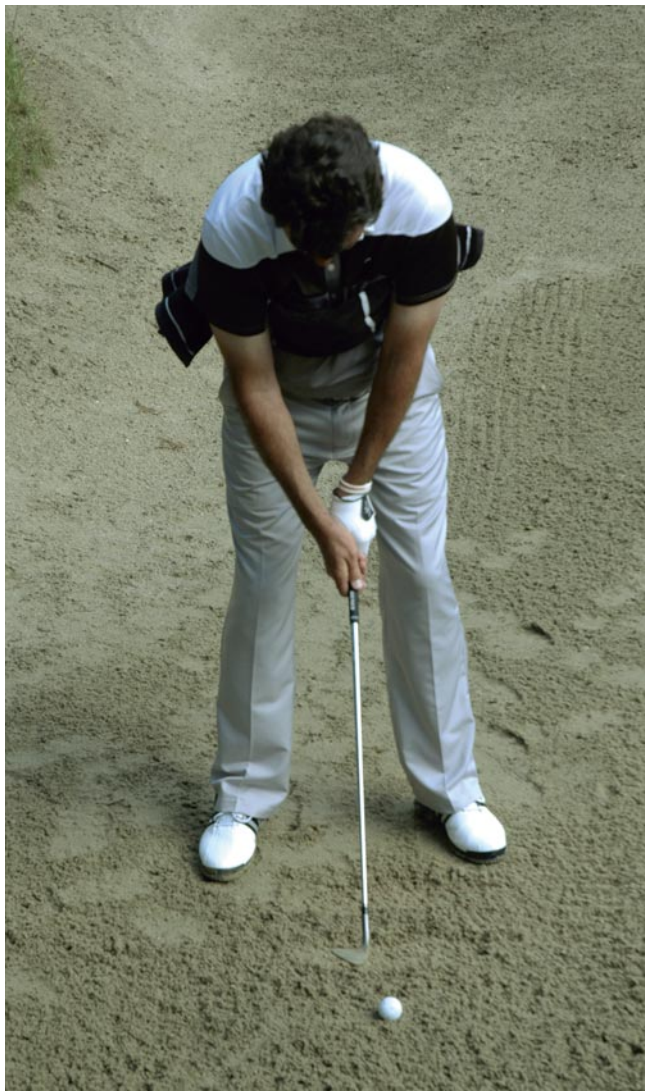
Le release des mains doit se faire plus tôt que dans un plein swing normal. Les 2 mains se réarment très vite et par en-dessous après l'impact.



Imaginez votre face de club en miroir, vous devriez pouvoir vous regarder dedans depuis votre position finish.



Mes conseils

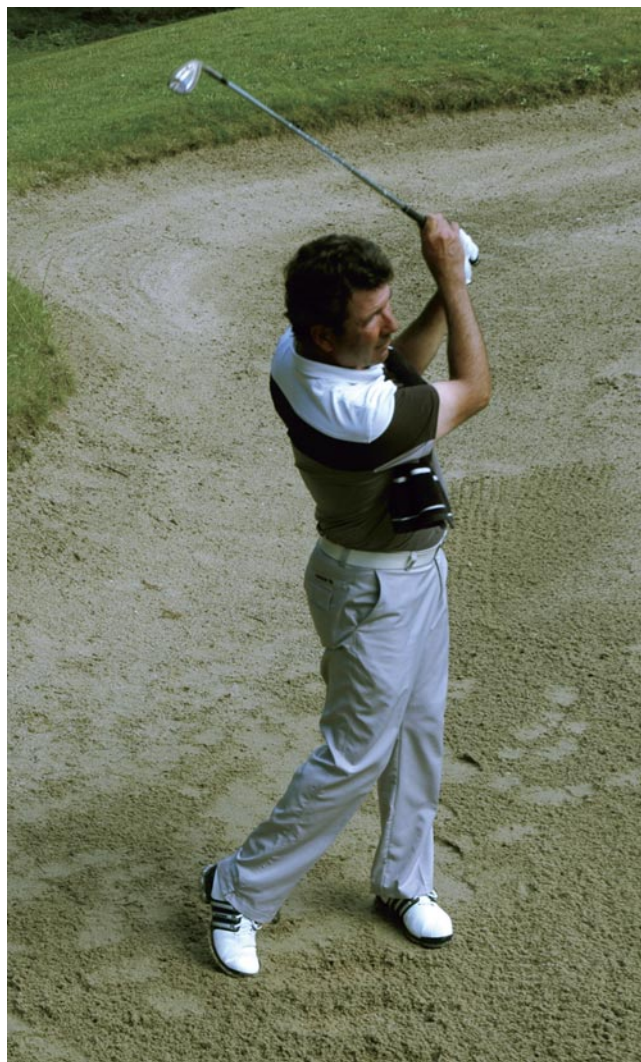


► Les pieds bien ancrés



► Restez connecté

Pour vous aider à lever la balle plus haut, plus vite et garder le club ouvert, il faudra tourner les épaules plus rapidement. Coincez une serviette sous vos aisselles puis swinguez à pleine vitesse sans la faire tomber. Cela vous aidera à ne pas jouer avec les bras déconnectés du corps et réduira les risques de fermeture du club à l'impact.



Enfoncez vos pieds dans le bunker pour une meilleure stabilité et vous faciliter la prise, naturelle, de sable.

“Restez simple, amusez-vous !

Nous avons souhaité rester le plus global possible dans cette leçon, sans négliger les fondamentaux. Mettez de la vitesse et, comme les pros, faites du bunker votre meilleur allié autour des greens !

Enjoy it...”