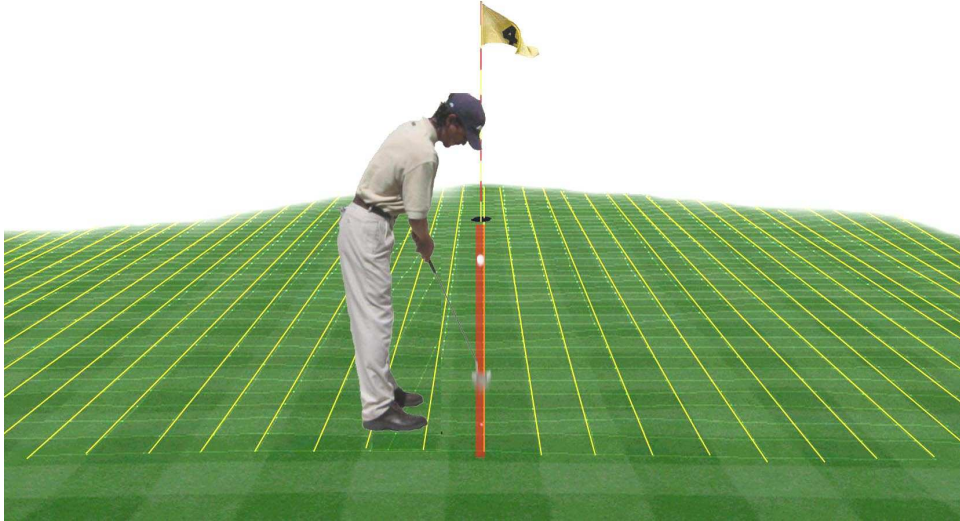


LE PUTTING



Le putting est un jeu dans le jeu, ce coup, assez simple techniquement, est aussi le plus subtil.

Tout le monde connaît et a pratiqué au moins une fois le Mini-golf.

Ce loisir est accessible à tout le monde sans aucune prédisposition à contrario du putting « haut niveau » qui requière confiance, touché, connaissance du terrain.

Le putting représente 40 % des coups de Golf sur un parcours, il vous permet de concrétiser un bon coup ou de limiter les dégâts.

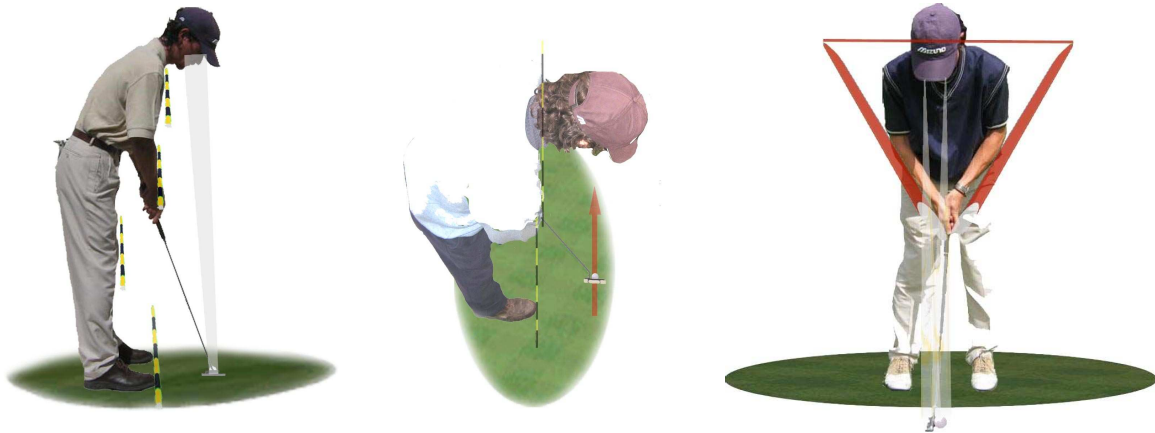
Ce jeu dans le jeu est le plus éprouvant mentalement, il suffit d'observer l'attitude des joueurs pros ou amateurs pour constater que c'est sur le green qu'ils sont les plus expressifs. Paradoxalement, ce coup est un « laissé pour compte » de l'entraînement.

Les joueurs préfèrent taper des Bois au practice, travailler les « Lob shots » au green d'approche mais tout ce qui roule (les Approches roulées et le Putting) intéresse beaucoup moins !

Parfois, j'observe des joueurs s'entraîner sur le putting green mais jamais à moins de trois mètres du trou. Les longs putts ne sont intéressants que pour apprécier la vitesse du green (très variable d'un club de golf à l'autre), mais ne renseigne pas vraiment le joueur sur ses réelles compétences de visée et de régularité.

Ce chapitre met donc l'accent sur l'importance du putting, les principes techniques qui gèrent ce coup, et la routine préparatoire.

Posture / alignement

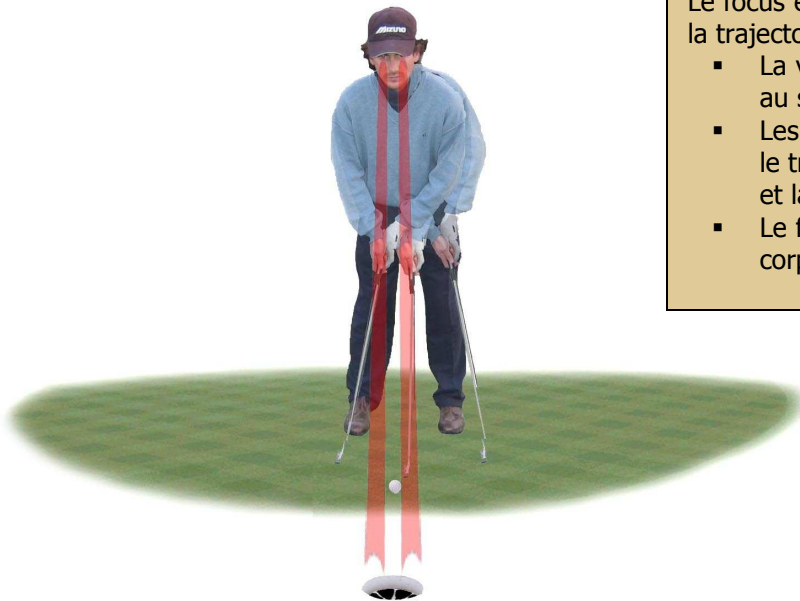


- Les bras sont relâchés et les mains tombent verticalement sous les épaules. Cette position requière une légère flexion des jambes et du dos en respectant un espace suffisamment important pour le passage des mains.
- L'inclinaison du dos ne doit pas supporter tout le poids du corps.
- Les yeux sont au dessus et parallèles à la ligne de jeu, la tête peut se placer derrière la balle comme Jack Nicklaus.
- Une attention particulière doit être portée à l'alignement des épaules et des avant-bras car ils sont les moteurs du mouvement et ils déterminent le plan de putting.
- Les pieds, genoux, hanches, coudes, épaules, yeux sont parallèles à l'adresse, et cette posture ne doit pas s'ouvrir pour mieux voir la ligne de putt.

Attention de ne pas suivre trop vite la balle du regard (un bon exercice est d'entendre la balle tomber dans le trou plutôt que de la voir).

- Le triangle "épaules-bras" est parfaitement parallèle à la ligne de jeu.
- L'écartement des pieds est égal à la largeur des épaules pour une meilleure stabilité du bas du corps. Cette immobilité est accrue par une position légèrement rentrée des genoux (cf Arnold Palmer).

La routine



Le focus est la visualisation de la ligne de jeu et de la trajectoire de la balle :

- La vision est binoculaire, les yeux parallèles au sol.
- Les mouvements à vide se font en regardant le trou afin de ressentir l'amplitude du geste et la distance à parcourir.
- Le focus et les différents déplacements du corps sont cadencés dans le même rythme.

Il est impératif de construire une routine rythmée et répétitive.

- 1) Imaginez la trajectoire de la balle dans le trou avec les deux yeux (vision binoculaire), faites quelques putts d'essais, le corps et la tête toujours face à l'objectif.
- 2) Marchez à votre balle parallèlement à la ligne de jeu en préservant le même rythme.
- 3) Se placer parallèle à la ligne de jeu, le putter est posé square dix centimètres à gauche de la balle.
- 4) Faites au moins trois putts d'essai en regardant le trou afin de ressentir la vitesse du putter et de la balle.
- 5) Placez le club derrière la balle en avançant le pied droit puis le pied gauche.
- 6) La balle doit être frappée dans les huit secondes qui précèdent le dernier mouvement d'essai (le feeling est une mémoire à court terme qui s'estompe de 30% à chaque seconde écoulée au-delà de ce délai).

Au delà de la routine, le rituel est une fabrication très personnelle du joueur juste avant de démarrer son club. Le subconscient (capacité inconsciente) programme un geste mille fois répété au practice grâce à un « top départ » matérialisé par un fin mouvement de main, de tête ou de bras ...

La routine n'est pas une révision de la mécanique et doit impérativement être exécutée dans le même rythme que votre putt (ce rythme personnel ou morphologique peut être travaillé avec l'utilisation d'un métronome).

L'exécution du putt



- 1) Les pieds, genoux, hanches, coudes, épaules, yeux et visières sont parallèles à la ligne de jeu, la face de club est perpendiculaire.
- 2) La tête de putter s'éloigne lentement de la balle par l'intermédiaire du "triangle" des épaules et des bras.
La montée est en ligne, le putter suit parfaitement la ligne de jeu.
Les épaules s'articulent autour de la colonne vertébrale. Les hanches, jambes et pieds sont verrouillés.
La balle est placée 3 cm devant le point le plus bas de l'arc de cercle.
La tête est restée immobile durant le mouvement ainsi que le centre de gravité.
L'épaule gauche se baisse, la droite se lève, elles restent parallèles à la ligne de jeu. La tête de club est square.
- 3) La transition entre la montée et la descente du putter est un élément déterminant car le club doit rester sur un rail idéal durant tout le mouvement.
Tout comme le pendule, ce changement de direction est provoqué par la force inertielle du putter (fortement lesté en semelle).
L'erreur est de ramener le club par la force des mains et des poignets, le club quitte alors son chemin et cogne la balle au lieu de l'accompagner.
- 4) Au finish, l'épaule droite est plus basse que la gauche, les épaules sont parallèles à la ligne de jeu.
La tête de club est square et pointe vers l'objectif.

- 5) Les putts courts de moins d'un mètre, le putter suit la ligne de jeu, le mouvement est symétrique, la frappe est franche.



- 6) Les putts de distance moyenne, les mains sont face à la cuisse droite au backswing, le club se déplace toujours en ligne.



- 7) Les longs putts de plus de 5 mètres, à la montée, les mains sont au delà de la cuisse droite, le club est à l'intérieur de la ligne de jeu, square à l'impact et à l'intérieur au finish.



Le Balancier

Le mouvement est symétrique ou bien 1/3-2/3, ma montée étant moins importante que la descente et ce, quelque soit la distance.

L'erreur classique est de varier les longueurs de putt à partir d'un élan toujours identique.

Le dosage devient donc aléatoire car il provient d'une accélération plus ou moins brusque du club à l'impact.

Le véritable dosage doit impérativement venir de votre balancier qui monte le putter graduellement.

Exemple : amener la tête de putter jusqu'au pied droit équivaut à un putt court **5)**

les mains au niveau de la poche droite détermine une distance moyenne **6)**

et au delà, c'est un long putt **7)**.

La traversée peut être légèrement plus importante que la montée ou symétrique.



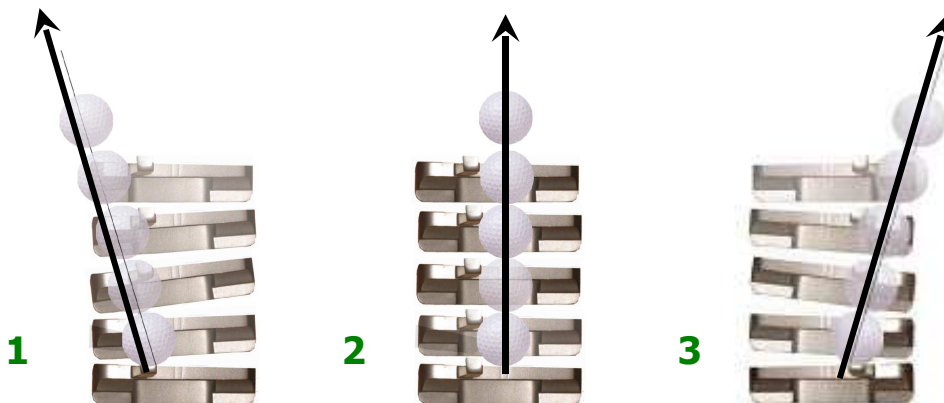
Sur l'arc, le point de passage est l'endroit où le putter est le plus bas.

La balle est placée 3 cm devant ce point.

La balle a un léger top spin neutralisé par les frictions du green.
La balle ne doit pas sauter lors de la transmission d'énergie.



Le centrage de la balle dans le sweet spot (en deux dimensions)



- 1) Balle contactée à gauche du sweet spot (talon).
La balle est dirigée à gauche avec une perte de vitesse.
Pour une pente gauche / droite : il vaut mieux décentrer au talon, la balle aura une tangente plus importante (le club est plus fermé et la vitesse de la balle moins importante).
- 2) Balle contactée dans le centre du putter (sweet spot).
La balle quitte le club en ligne avec 100% de l'énergie transmise.
Centrage idéal, quelque soit l'inclinaison du green.
- 3) Balle contactée à droite du sweet spot (pointe).
La balle est dirigée à droite avec une perte d'énergie.
Pour une pente droite / gauche : il vaut mieux décentrer en pointe, la balle aura une tangente plus importante (le club est plus ouvert, la vitesse de la balle est moins importante).

Nous pouvons constater en posant des autocollants en carbone sur la face de club un centrage de balle parfait chez les pros. Plus le handicap augmente, plus les impacts de balle s'élargissent. La capacité de centrer la balle au milieu de la tête détermine donc le niveau de jeu. En effet, un centrage dans le sweet spot permet un meilleur contrôle de la distance et de la direction.

Mais le sweet spot peut également être décentré sur un plan vertical. Le putter doit dans l'idéal arriver sur un angle d'attaque légèrement remontant afin d'obtenir du top spin (plus de roulement).

A contrario, taper la balle en descendant ou sur un arc trop remontant provoque l'effet inverse : la balle saute en début de course (technique justifiée sur des greens de très mauvaise qualité).

De plus les inserts de putter (surfaces en matière caoutchouc plus ou moins tendre afin de maintenir la balle dans la tête de club et mieux la guider ainsi) ne recouvrent pas forcément l'arête inférieure du club ce qui rend très difficile le dosage du coup lorsque la balle est topée.

Personnellement, je suis opposé à un décentrage volontaire de la balle pour amortir l'impact lorsque les putts sont en descente, la balle doit toujours être contactée dans le sweet spot,

l'idéal étant d'utiliser un putter avec un maximum de feedback (l'information sur la qualité du contact).

Le sweet spot est l'endroit idéal où frapper la balle
(Chaque club possède son propre sweet spot plus ou moins large selon la tolérance du club). Sur ce putter, l'insert recouvre l'intégralité de la face de club y compris son arête

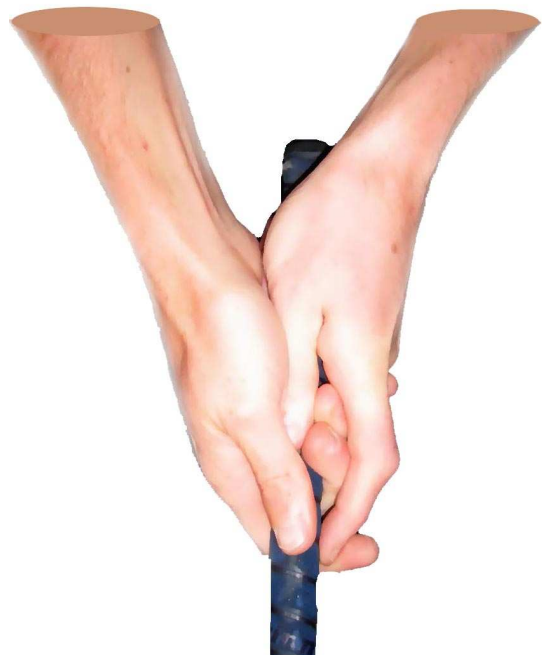
Le grip

- 1) Le grip doit être léger, les muscles des avant-bras et des poignets sont relâchés et sensibles à un contact doux.
La pression du grip dont l'image est un petit oiseau tenu dans les mains ne doit pas amené un mouvement de poignets ou de rotation de la tête de club au moment de l'impact.
- 2) Les paumes de mains droite et gauche sont parallèles au grip et à la face de club, elles se font face et travaillent ensemble.



Le grip est sur la ligne de vie de la main gauche.
Le grip est parallèle à l'avant bras gauche.
Une épaisseur de grip adaptée à la taille de la main apporte plus de sensation et une pression des mains plus légère.

Les mains fonctionnent en totale harmonie.
Ce grip forme un bloc, la main droite ne doit pas dominer la main gauche et inversement.
Les doigts se posent juste sur le grip, la pression est légère afin de sentir l'inertie de la tête de club.



Si vous respectez quelques principes incontournables, le Putting autorise plus de liberté dans le choix des grips. Cette page illustre des grips atypiques et mondialement connus (donc, qui fonctionnent).

Il est intéressant à l'entraînement, d'expérimenter une ou deux de ces positions de mains afin de découvrir de nouvelles sensations. Le grip dit "Inversé" vous fait ressentir la traversée avec le dos de la main gauche face à l'objectif.



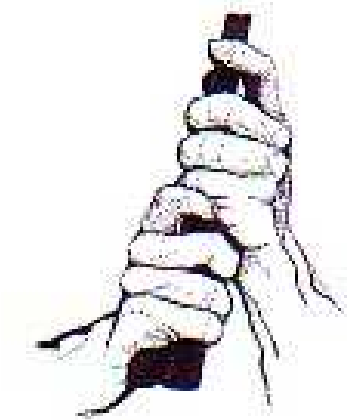
Andy North



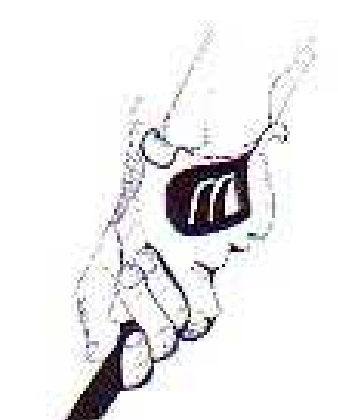
Paul Azinger



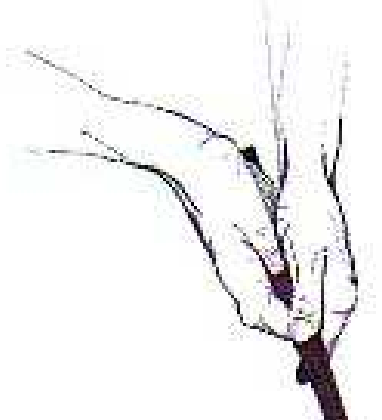
Corey Pavin



Dave Barr
« Base ball grip à 10 doigts »



Jack Niklaus
« Main droite qui pousse »



Tom Kite
« Grip inversé »