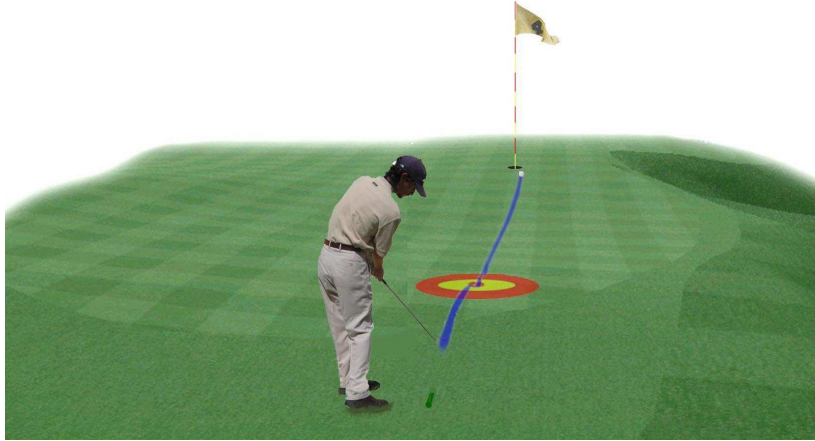


LES APPROCHES

L'APPROCHE ROULÉE OU CHIP



Ce coup se joue à partir du collier du green jusqu'à une dizaine de mètres autour du green. Il ne doit pas y avoir d'obstacle entre la balle et le trou, et vous devez impérativement exploiter le green pour faire rouler la balle jusqu'au trou.

Le joueur qui a manqué le green peut donc concrétiser un par ou tout simplement limiter les dégâts. Une bonne maîtrise de l'approche roulée vous permet de concevoir différemment la stratégie de votre parcours, votre score ne repose plus uniquement sur votre grand jeu. Ce coup relativement simple techniquement améliore très sensiblement votre score au même titre que le putting.

Avant l'exécution du mouvement, une prise d'information est primordiale : Elle est basée sur la distance de la balle au trou, le roulement du green, la visualisation du point de chute et la trajectoire de la balle .

Le choix du club (du PW au fer n°7 et jamais le SW) permet de varier les distances de roulement sans intervenir sur l'amplitude du mouvement.

Une alternative à l'approche roulée, est le putter, joué depuis l'extérieur du green : la surface entre la balle et le green doit être suffisamment sèche et roulante, ce choix limite les risques d'une gratte ou d'un top.

Les Chips-putts, 1er technique, le mouvement de base.

Ce coup correspond à un mouvement de putting à l'aide d'un fer d'ouverture variable. Il peut être joué en bordure de green ou à partir du collier, donc, à une distance assez faible du drapeau.

En effet, la technique est celle du putting, un geste où seuls les bras et les épaules sont les moteurs. Ce mouvement n'est pas puissant, il n'y a aucune rotation du corps, le club se déplace en suivant la ligne de jeu. Le geste permet une visée très précise mais avec peu de vol de balle.

Je préconise cette technique comme étant la base de la technique des approches roulées, sur le parcours, je vous encourage à prendre le putter.

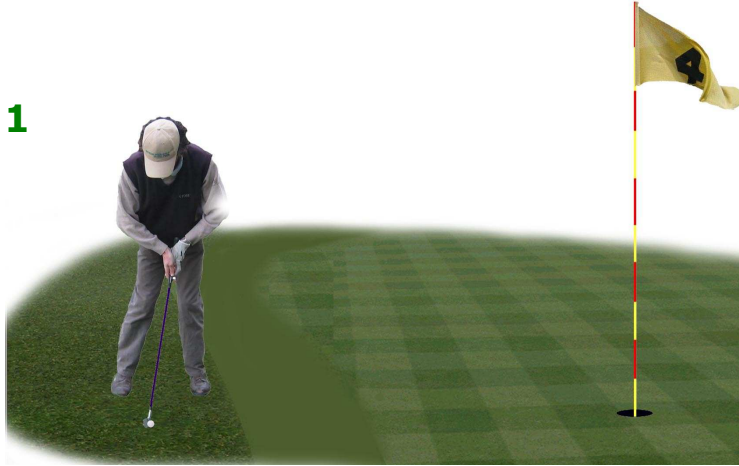
La posture

- Le poids du corps est placé sur la jambe gauche
- La balle est située au centre du stance (au milieu des talons), ou un peu vers l'arrière.
- Les mains sont en avant de la balle.
- Les pieds, genoux, hanches, coudes, yeux et épaules sont parallèles à la ligne de jeu.

L'exécution du coup

- 1) **La montée :**
Le triangle des épaules et des bras amène le club vers l'arrière en longeant le sol, les poignets ne s'arment pas et les mains ne dépassent pas la frontière de la cuisse droite.
Le poids du corps est situé à 70% sur le pied gauche, il n'y a donc aucun transfert de poids.
- 2) **La transition (fin de la montée et début de la descente) :**
Vous devez sentir le club redescendre grâce à la gravité.
La tête de club accélère progressivement vers la balle grâce à sa force inertielle et non une accélération musculaire des mains et des bras.
- 3) **La descente :**
Le triangle bras/épaules est le moteur du club.
Les mains et les poignets ne sont pas utilisés.
- 4) **L'impact :**
La position du joueur à l'impact est identique de celle de l'adresse.
- 5) **Le finish :**
Le triangle bras/épaules est conservé, le dos de la main gauche ainsi que la face de club sont dirigés vers la cible.

1



2



3



L'exécution du chip-putt



L'angle d'attaque est légèrement descendant, la tête de club pince la balle en frottant légèrement le sol.

Le Chip, la technique des bons joueurs.



La balle est au milieu des chevilles, donc, en face du gros orteil du pied droit car les pointes de pieds sont ouvertes.



Les pieds sont un peu à gauche de la cible mais le haut du corps est parallèle à la ligne de jeu.



La posture :

Une position du corps correcte devant la balle vous donne 80% de chance de réussir le coup.

Trois positions clés (stance, grip, balle) doivent impérativement être respectés avant de mettre le club en mouvement :

- La quasi totalité du poids du corps est porté sur la jambe gauche,
- La balle est au milieu des pieds voir au pied droit lorsque la balle est mal placée,
- Les mains sont plus basses sur le grip, le corps est donc plus près de la balle,
- Les mains sont également en avant de la balle, elles créent ainsi une ligne droite du bras gauche au shaft,
- Cette ligne est préservée durant toute l'exécution du mouvement ce qui prouve une parfaite neutralité des poignets,
- Le stance est légèrement ouvert (le pied gauche est en retrait), mais le haut du corps (les coudes, les épaules et les yeux) est parallèle à la ligne de jeu,
- L'alignement des pieds un peu à gauche de l'objectif facilite une rotation des hanches à l'impact,
- La position "square" du haut du corps permet au club de se déplacer le long de la ligne de jeu sans jamais la couper,
- Les pieds sont presque joints, ce qui facilite à la fois le maintien du poids du corps à gauche et le pivot du corps à l'impact.

L'exécution du coup

1) La montée :

Le triangle des épaules et des bras amène le club vers l'arrière en longeant le sol, les poignets ne s'arment pas et les mains ne dépassent pas la frontière de la cuisse droite.

Le poids du corps est situé à 70% sur le pied gauche, il n'y a donc aucun transfert de poids.

2) La transition (fin de la montée et début de la descente) :

Vous devez sentir le club redescendre grâce à la gravité.

La tête de club accélère progressivement vers la balle grâce à sa force inertielle et non une accélération musculaire des mains et des bras.

Vous devez sentir une certaine "mollesse" des mains et des poignets (sans les utiliser pour autant).

3) La descente :

Les hanches sont le moteur du triangle bras/épaules.

Les bras sont donc connectés à la poitrine durant toute la descente, ce sont les gros muscles du corps qui amènent la tête de club vers la balle.

4) Le finish :

Le triangle bras/épaules est conservé, le buste est tourné face à l'objectif, le grip est connecté au nombril et le club pointe vers la cible.

Personnellement, je soulève un peu mon talon droit au finish afin d'aider à tourner le corps à la descente mais aussi pour ressentir l'intégralité de mon poids sur la jambe gauche à l'impact et au finish.



L'exécution du chip : vue de face



L'exécution du chip : vue de profil

Le chip : alterner les situations

- 1) Nous savons qu'il ne faut pas se trouver à plus d'une dizaine de mètres du bord du green, néanmoins rien n'empêche à la balle de rouler sur plus de 20 mètres.**

La première trajectoire de la balle est levée, vous devez déterminer un point de chute à l'entrée du green et faire rouler la balle jusqu'au trou.

La composition de la trajectoire d'un chip est donc essentiellement roulante.

Lorsque vous jouez un PW, la distance parcourue par la balle est : 20% levée, 80% roulée, avec un fer n°7, le ratio est différent : 10 % levée, 90 % roulée (ces deux clubs étant joués avec la même amplitude).

- 2) Vous devez déterminer un point de chute qui permette d'utiliser au maximum le green pour faire rouler la balle.**

Cette zone est de préférence assez plate afin de limiter les mauvais rebonds.

Lors de votre routine, les coups d'essai qui déterminent l'amplitude de votre mouvement se font en regardant la zone de chute et non l'objectif final.

L'erreur classique du Chip est de focaliser son attention sur le trou, le backswing est donc trop ample, la balle atterrit trop près du trou tout en conservant un roulement important.

L'approche est trop longue et vous décélérez sur le chip suivant !

- 3) Une bonne analyse des greens et des pentes est déterminante dans le choix des clubs.**

Lorsque l'approche est en montée, optez pour un club plutôt fermé (un fer n°7 voir un n°5 si la distance de roulement est grande), la balle a donc moins de backspin et roule sans se bloquer dans la pente.

A l'inverse, le PW donne un peu moins d'inertie à la balle dans une pente descendante et procure un meilleur contrôle.

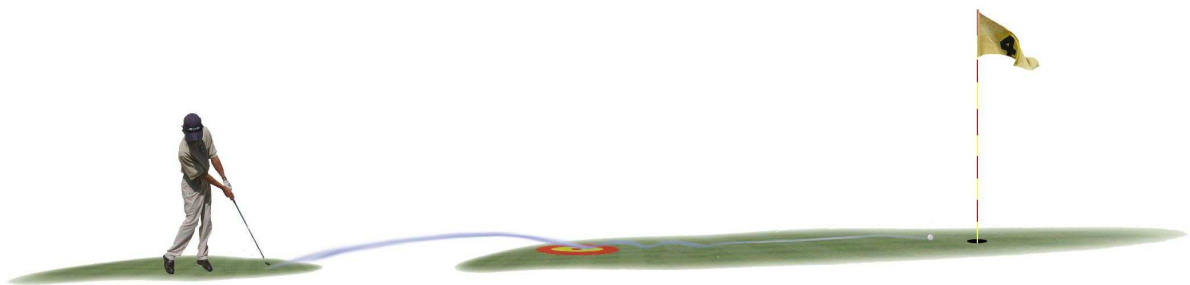
La conclusion est la suivante : à distance égale, le choix du club peut être différent en fonction des pentes et du roulement du green.

N'oubliez pas : le dosage est toujours prioritaire sur la direction.

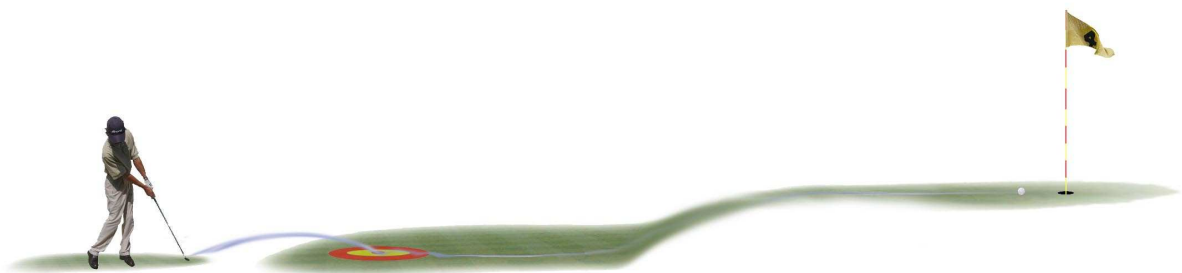
Le Chip, l'étalonnage des clubs et le choix en fonction de la situation.



L'approche roulée au PW, 20 à 30 % de la trajectoire est levée, puis la balle roule du début du green jusqu'au trou.



L'approche roulée au fer n°7, 10 % de la trajectoire est levée, le point de chute est à l'entrée du green, la balle termine sa course à moins d'un mètre du trou.



L'approche roulée au fer n°5 : 5 % de la trajectoire est levée, la balle roule avec beaucoup de vitesse afin de franchir la pente montante.

L'angle d'attaque :

le club contacte la balle légèrement en descendant vers le sol.

La tête de club doit donc brosser le gazon sans faire de divot profond.



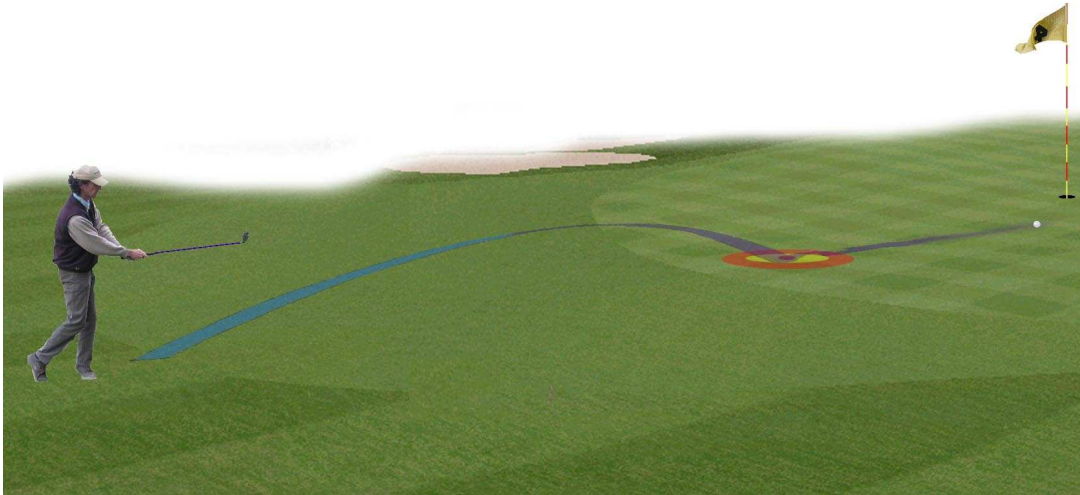
L'angle d'attaque peut être plus vertical si la balle est mal placée (dans un vieux divot par exemple). Pour ce faire, placez les mains encore plus en avant, et la balle en arrière du stance.

Les pitch and run

Ce coup est une approche roulée, dont le vol de balle est plus important. Vous utilisez cette technique entre 15 et 20 mètres du green.

Le ratio est 50% levée, 50% roulée avec le fer n°9, l'utilisation d'un fer n°7 permet une trajectoire de balle plus basse et donc un plus grand roulement.

A vous de faire votre étalonnage à l'entraînement, les clubs joués varient du SW au fer n°7.



La posture :

- A l'adresse, le poids du corps est essentiellement sur la jambe gauche, la balle est au milieu des pieds, les mains sont légèrement en avant de la balle,.
- Le stance (l'alignement des pieds), est un peu ouvert (alignés à gauche), cette position permet au buste de tourner plus facilement vers l'objectif.
- L'adresse pour faire un pitch and run est identique à celle du chip.
- Une position correcte devant la balle est essentielle dans la réussite du coup.

L'exécution du coup



1) La montée :

Le haut du bras gauche est connecté au corps.
Les poignets sont très relâchés, les mains s'arrêtent à hauteur de la hanche droite.
Le poids est toujours maintenu sur la jambe avant, les hanches ne tournent donc pratiquement pas, le moteur est le triangle bras-épaules.
Les poignets sont souples et légèrement armés (un angle se forme entre le bras gauche et le shaft).

2) La transition :

Le club est ramené vers la balle grâce à son poids, les poignets et les mains sont très relâchés afin de sentir l'inertie du club.
Ce moment clef favorise un retour du club sur un bon « chemin », et évite donc le « par-dessus » ou la « socket ».

3) La descente :

Le club accélère progressivement grâce à son poids conjugué à la rotation du corps. Grip et nombril sont connectés au moment de l'impact et ce jusqu'au finish.

4) L'impact :

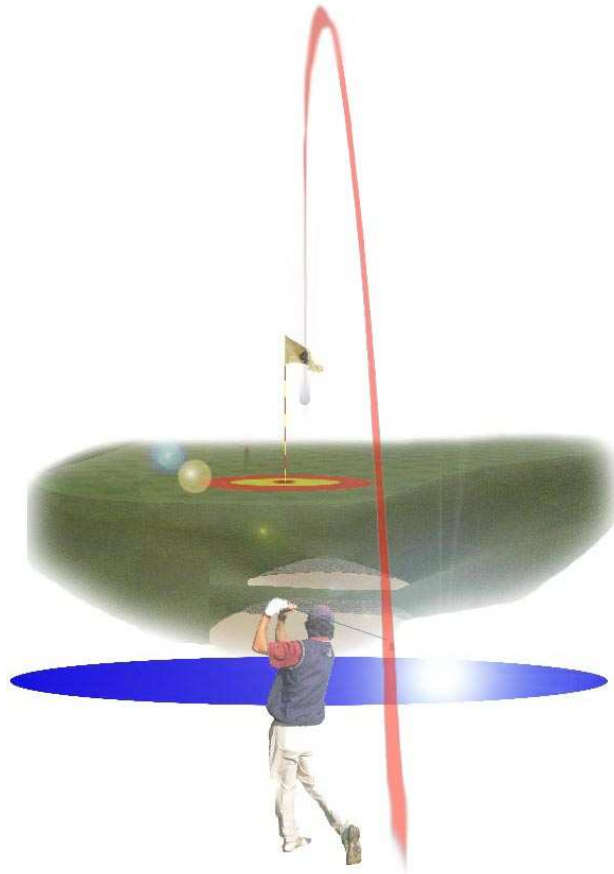
C'est la réplique de la position à l'adresse.
Le club est square, les mains sont très passives, le poids est toujours vers l'avant, la tête de club contacte la balle légèrement en descendant.

5) Le finish :

La position clef miroir d'un mouvement bien accompli, les mains sont centrées en face du nombril, la tête de club pointe la cible, le triangle bras-épaules ne s'est pas déformé, la rotation du buste s'est faite autour de la jambe gauche, le talon droit est levé. Le club s'arrête là où son inertie l'emmène, le finish est donc assez court car la tête de club a peu de vitesse.
Cette position préfigure le « Follow Through » c'est à dire la traversée du swing de golf.

L'approche lobée

Ce coup est très proche techniquement de la sortie de bunker en explosion. Le club utilisé est un Sand Wedge (dont l'ouverture est de 56°) ou un lober (le « loft » est de 60°).



Tout comme la sortie de bunker, ce coup exige un grand mouvement ample et rythmé pour couvrir une distance comprise entre 10 et 20 mètres.

Néanmoins et contrairement au coup depuis le sable, la marge d'erreur est très faible, la « gratte » ou le « top » sont très lourds de conséquences. Je préconise donc l'utilisation de ce coup lorsque la situation l'exige, un obstacle doit se trouver entre la balle et le trou, et il existe peu de place pour faire rouler la balle.

De plus ce coup requière une très bonne maîtrise technique et une grande confiance lors de l'exécution du mouvement. N'oubliez pas qu'on contrôle mieux une balle qui roule, il peut être beaucoup plus judicieux de contourner l'obstacle grâce à deux chips bien placés que de tenter le diable avec une « approche parachute ».

La posture :

- L'alignement du corps 30° à gauche de la cible compense l'orientation de la face de club légèrement à droite de la cible (à l'adresse comme à l'impact).
- Il n'y a pas de transfert de poids car :
 - L'angle d'attaque est descendant (**ne pas frapper la balle lorsque le club remonte, le "top" est alors assuré**).
 - La rotation des hanches au Backswing est limitée, le club est placé au sommet de l'élan grâce au pivot des épaules et à l'armement des poignets, la tête reste centrée sur la balle.
- Le rythme est primordial dans la réussite de ce coup: la montée est lente, l'accélération progressive (la tête lourde du SW subit la loi de la gravité), **il faut laisser le club travailler**.

- **La pression des mains sur le club est constante légère.**

- **Ce coup exige une position de balle absolument parfaite sur le sol ("un bon lie")** car l'arête du SW plus en contact avec le sol lorsque vous ouvrez la face (Fig 1).



L'adresse préfigure l'impact.

Plus le coup est court, plus l'impact ressemble à l'adresse.

La tête est fixe et centrale.

Les pieds, hanches, épaules sont alignés à gauche de la cible.

La face de club est orientée un peu à droite du drapeau, le corps, 30° à gauche de la cible.

Les mains sont en avant de la balle avec un manche pris plus court.

Le poids du corps est vers la jambe avant.

La balle est vers le talon gauche.



L' exécution du coup

La technique de ce coup est identique à la sortie de bunker.



- 1) Le club monte par rapport à la direction du corps, les poignets s'arment rapidement, le centre du corps reste face à la balle.
- 2) Lors de la transition, vous devez sentir le poids de la tête de club redescendre naturellement vers la balle grâce à la gravité (et non une force musculaire des bras).
- 3) La tête de club coupe la ligne de jeu, la balle a donc un effet rétro (backspin) et latéral vers la droite.
- 4) Le finish, le corps termine à gauche de l'objectif, la balle monte très rapidement en se dirigeant vers le drapeau (si la face de club était dirigée vers la cible au moment de l'impact).