

CHAPITRE 4

HYBRIDES,
BOIS ET
FERS LONGS

Jamais ils n'ont été aussi simples à jouer.
Voici comment faire plus de birdies.

Vous espérez de vos fers courts et de vos wedges qu'ils vous mettent au pied du drapeau. En revanche, avec les fers plus longs, vous vous estimez content lorsque vous avez réussi à vous rapprocher du green. Il serait temps de changer votre manière de penser. La technologie a rendu les fers longs, les bois de parcours et les hybrides beaucoup plus simples à jouer, et le swing pour vous mettre à portée de birdie, même de loin, est identique à celui que vous utiliseriez pour un fer 8, à part quelques réglages à l'adresse pour mieux fouetter à l'impact. Nos pros vont vous montrer dans les pages suivantes comment y parvenir, attendez-vous donc à vous rapprocher avec vos plus longs clubs aussi près du drapeau que vous le faites avec vos fers habituels.

Le principal défi est de planifier votre attaque pour minimiser les dégâts au cas où vous n'arriveriez pas à faire partir vos bois et fers longs. Cela signifie trouver le bon point de chute, sélectionner le bon club et utiliser la configuration du terrain pour modeler le coup, une fois que la balle a touché le sol.

LES 5 ENSEIGNEMENTS DE CE CHAPITRE

- Ne pas manquer le sweet-spot avec les fers longs
- Comment se servir au mieux des hybrides
- Les changements de placement et de swing nécessaires pour sortir la balle de l'herbe avec les bois de parcours
- Comment frapper ces longues « tiges » de l'aire du départ et du fairway pour contrôler l'effet et la trajectoire
- Des exercices pour aider vos fers longs et vos bois à gagner en distance et précision

VOTRE JEU

Le point sur
les hybrides

Qu'est-ce qui vous pose le plus de problème dans l'équipement de golf ?

- 31 %** les hybrides
- 20 %** les balles
- 10 %** les wedges
- 7 %** les rivières
- 7 %** les fers
- 25 %** un problème ? aucun !

D'où vient le succès des hybrides ?

En un mot, la gravité. L'hybride doit son succès à une caractéristique de sa conception : un centre de gravité (CG) bas et profond. Comme le CG du club est en dessous de la balle, l'impact du club sur la balle produit un plus grand angle de décollage et une vitesse de rotation supérieure. Le CG profond dirige également la tête de club sur la balle avec un angle d'ouverture effectif plus grand, ce qui, là encore, augmente l'angle de décollage et la vitesse de rotation.



Le secret de l'hybride est dans sa conception : un centre de gravité bas et profond.

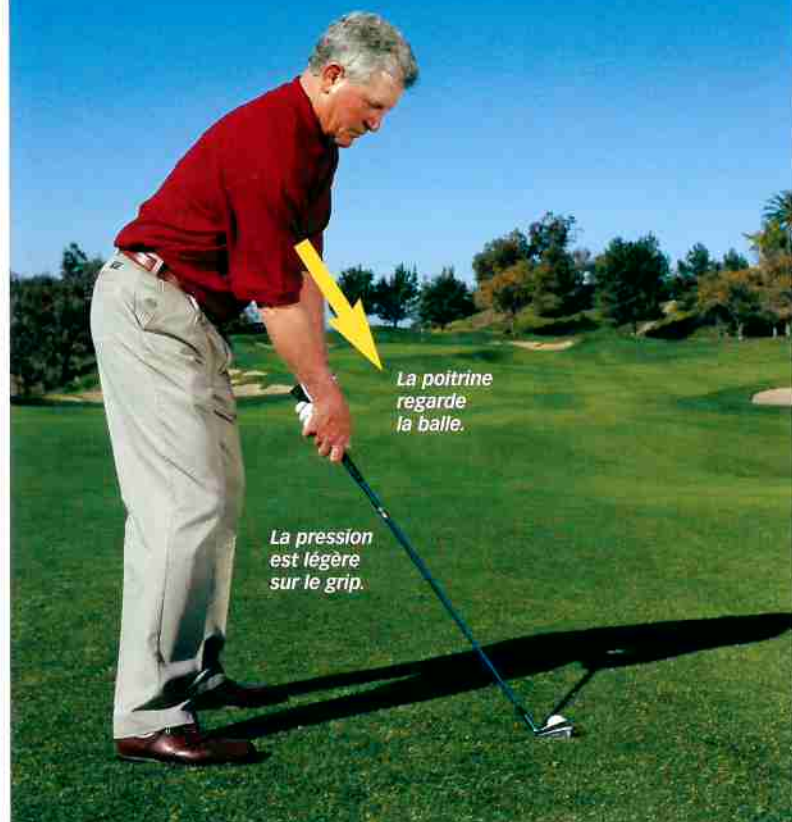
LES SECRETS DES FERS LONGS

Avec ces quelques réglages de swing, vous serez au drapeau avec vos fers 3, 4 et 5.

LEÇON

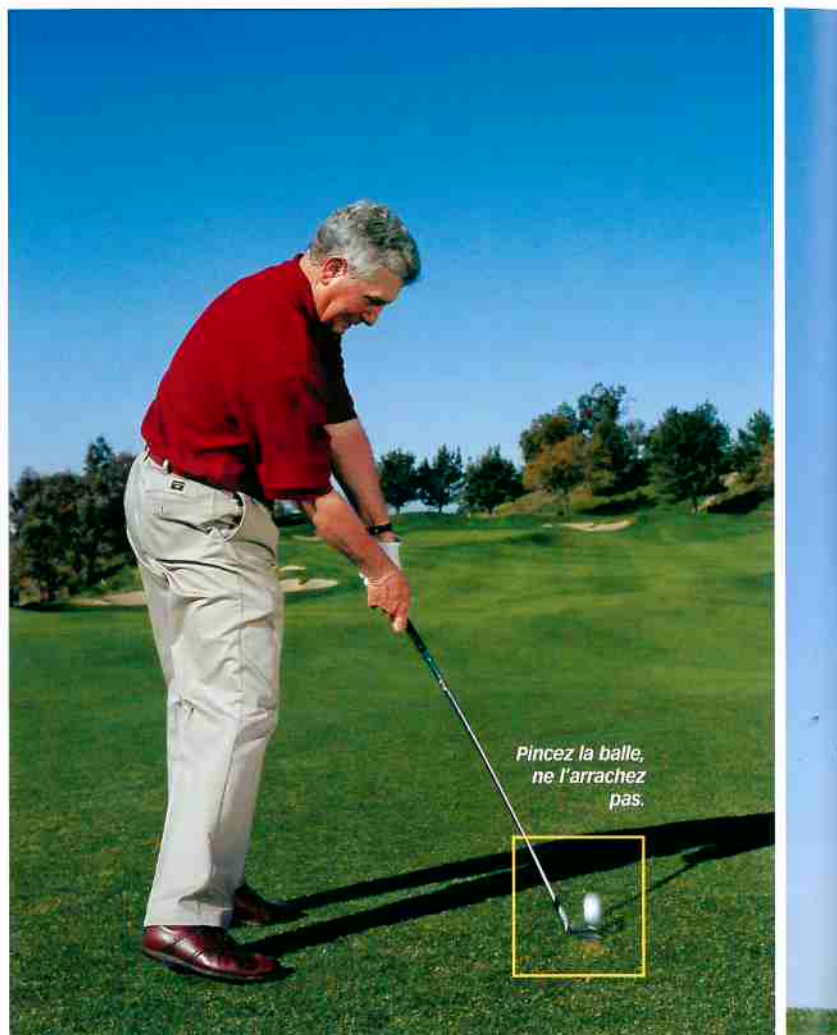
3 conseils avec les fers longs

Des règles pour réussir de longues approches précises



1. Adressez la balle avec confiance

Les longs fers peuvent être intimidants. Mais un solide placement vous aidera à dominer vos peurs. Le dos bien droit, penchez-vous en avant à partir des hanches afin que votre poitrine regarde la balle. Ne serrez pas le grip à fond ; une pression de grip légère laissera à votre swing sa fluidité. Visez pour que la forme naturelle de votre coup envoie la balle en plein sur le fairway.



2. Pincez la balle

Les bons joueurs de fers longs utilisent un angle d'attaque légèrement vertical qui comprime la balle contre la face du club lorsque son bord d'attaque rase l'herbe. À l'impact, les mains doivent être légèrement devant la balle, la faisant décoller en la pinçant, et non en l'arrachant comme avec un wedge. Pour que le coup parte bien, veillez à bien enrouler la cheville droite vers l'intérieur et transférez le poids sur la gauche.

CONTRÔLEZ

Un swing plus horizontal avec les clubs plus longs

Ajustez le chemin de club pour toucher proprement la balle

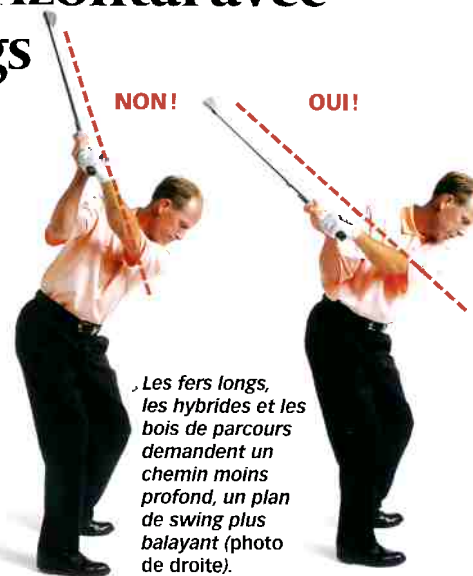
Le problème

Vous slicez avec vos fers longs.

La solution

Les fers plus longs de votre sac ont des manches plus longs et des angles plus fermés. Votre swing doit donc être plus plat pour balayer plus et creuser moins. À la montée, essayez de laisser les mains sous le plan des épaules. Si elles passent au-dessus comme avec un fer court, votre descente sera trop verticale. Vous enfoncerez la balle au lieu de la balayer, en suivant certainement un chemin extérieur-intérieur.

Mark Wood



Les fers longs, les hybrides et les bois de parcours demandent un chemin moins profond, un plan de swing plus balayant (photo de droite).

LEÇON

Faites un takeaway en deux temps

Fini le mythe du takeaway en un temps pour exploser ses fers longs

Le mythe

Il faut élaner son club en bougeant ensemble les bras, les épaules, les hanches et le club.

La vérité

Votre club doit parcourir plus de distance que les bras, les épaules et les hanches.

La manière d'y arriver

La plupart des golfeurs laissent trop travailler leurs épaules, et pas assez la tête de club. Pour corriger cela, pensez à votre

prise d'élan comme à une séquence dans laquelle la tête de club se déplace le plus vite, suivie des bras, des épaules et enfin des hanches. Sur les photos ci-dessous, mes mains se sont déplacées de 30 centimètres, mes épaules de quelques centimètres et mes hanches à peine, mais ma tête de club a parcouru 1,2 mètre ! Faites votre takeaway en suivant cette séquence club-bras-épaules-hanches.

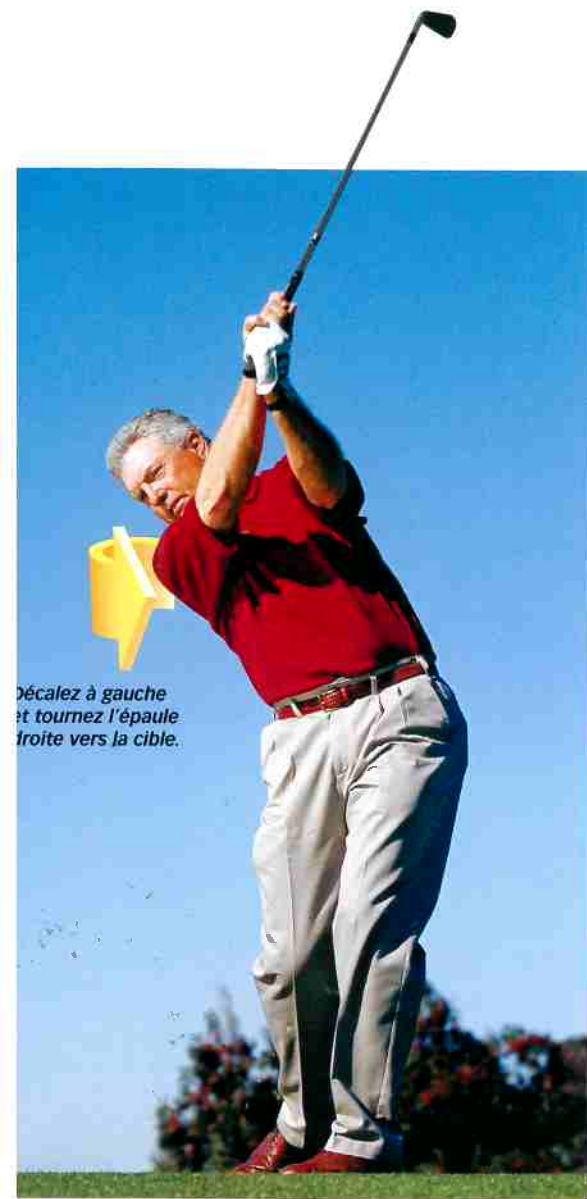
Mitchell Spearman



Regardez où les hanches démarrent...



... et remarquez comme elles bougent peu, comparé aux mains.



Décalez à gauche et tournez l'épaule droite vers la cible.

3. Ayez un finish tonique

Déroulez le haut du corps jusqu'à ce que l'épaule droite jointe la cible. Les mains doivent finir haut, près de l'oreille gauche, avec presque tout votre poids sur le pied gauche. Ne raccourcissez pas votre traversée pour essayer d'avoir plus de contrôle. Cela raidit vos mains et vos bras, et la tension casse la fluidité dont vous avez besoin. Ne vous retenez donc pas à l'impact, finissez tonique.

Ruce Hamilton

LEÇON

Comment les fouetter

Appliquez ces trois petits changements, et vos fers longs partiront rasant, droit et loin

Qui sont-ils ?

Les « 5+5+5 », un fer long à vol rasant.

Quand les utiliser ?

Sur l'aire de départ en cas de fairway étroit ou de vent.

Comment les utiliser ?

Mettez-vous normalement à l'adresse, puis ajoutez les 5.

Mike Adams

5

OUVREZ LE STANCE

Ouvrez votre stance de 5 centimètres en évasant le pied gauche pour aligner épaules et ligne de jeu, raccourcir votre montée et laisser votre poids à gauche : tous les atouts pour réussir une balle basse.

5

BALLE EN ARRIÈRE

Reculez la balle dans votre stance de 5 centimètres par rapport à un placement habituel. Donc, si vous jouez normalement la balle au milieu du stance, déplacez-la de 5 centimètres vers le pied droit.

5

RACCOURCISSEZ

Descendez les mains de 5 centimètres sur le grip. En raccourcissant votre club, vous perdrez quelques mètres, mais en raidissant le manche, vous réussirez des coups plus bas, plus performants.

LEÇON

Taper les longs fers pile au sweet-spot

Essayez cet exercice pour toucher le sweet-spot plus souvent

Défaut

Vous tapez la balle trop haut avec les fers.

La raison de ce défaut

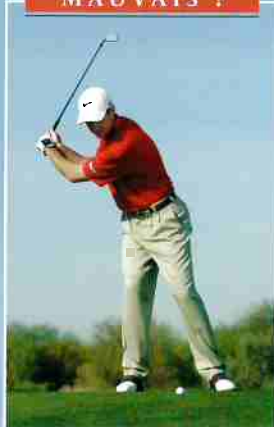
Vous déplacez beaucoup votre corps en montée pour gagner en puissance derrière la balle (*photo de droite*), mais vous restez collé là en descente. Cela décale le bas de votre arc de swing en arrière et vous fait toucher la balle dans la remontée.

La solution

Trouvez le bon équilibre à l'adresse et maintenez cet équilibre pendant tout le swing.

Tim Mahoney

MAUVAIS !



Gardez la tête immobile.

Gardez les bras tendus aussi longtemps que vous pouvez pendant la montée. Cela vous aidera à garder l'équilibre.

Montez en gardant le poids réparti uniformément sur les deux jambes.

EXERCICE

Frapper les fers longs plus loin

Nous avons étudié cinq exercices différents. Celui-ci est le meilleur.

Mettez-vous à l'adresse, puis resserrez les pieds. Essayez de faire quelques swings sans perdre l'équilibre. Cet exercice donne de la distance en améliorant la qualité de l'impact. Il vous aide aussi à éviter un chemin de swing extérieur-intérieur, difficile à faire dans cette position sans tomber. Si la vitesse de la tête de club n'a que peu augmenté, un meilleur chemin a en revanche permis des coups plus centrés sur la face de club, d'où une augmentation de portée de 12 mètres.

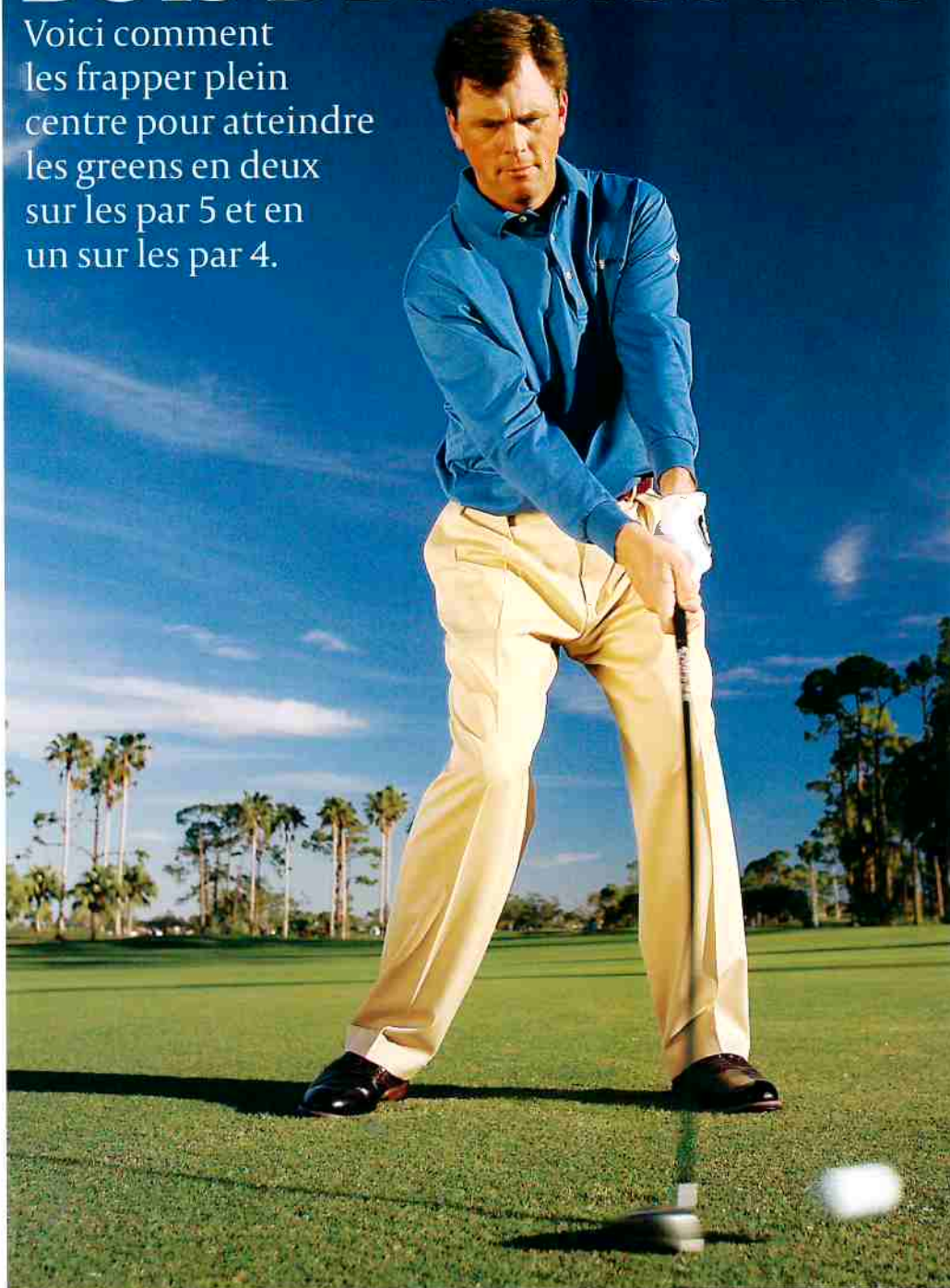
Eric Alpenfels



Resserrez les pieds pour trouver un meilleur contact et gagner des mètres.

BOIS DE PARCOURS

Voici comment les frapper plein centre pour atteindre les greens en deux sur les par 5 et en un sur les par 4.



LEÇON

Trois règles pour les bois de parcours

Suivez-les pour faucher la balle

1. Positionnez-la

Placez-vous avec la balle juste à l'intérieur d'une ligne imaginaire qui partirait de votre aisselle gauche. Cette position vous donne la sensation de vous placer « derrière » la balle à l'adresse et vous permet ainsi de...

Posez la balle à votre aisselle gauche.



2. ... balayer

Une des plus grandes erreurs que vous pouvez commettre avec un bois de parcours est d'avoir l'impression de relever le club en montée pour le redescendre sur la balle dans l'impact.

Balayer le club en arrière, ne le levez pas.



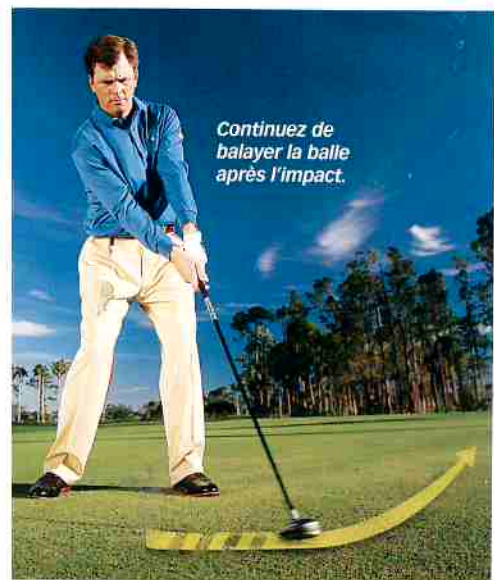
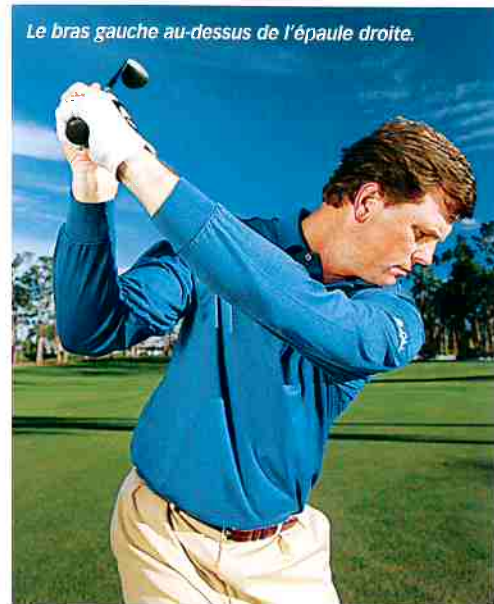
Pour éviter cette erreur, balayez le club le long du sol pour créer une extension dans la montée jusqu'à ce que les hanches et les épaules (et non vos bras) le soulèvent du sol naturellement par leur mouvement. En continuant votre montée, efforcez-vous de ramener le bras gauche sur l'épaule droite. Ce mouvement vous aide à enrouler le club autour de votre corps. Cela fait, détendez-vous, car...

3. ... l'ouverture fait son travail

Le chemin bas que vous avez créé en montée met le club dans une telle position que vous n'avez pas à « aider » la balle à s'envoler, l'angle d'ouverture de la face de club est là pour ça. Une fois la balle partie, continuez de balayer le club le long du sol jusqu'à ce que votre corps lève la tête de club dans la traversée.

Todd Anderson

Le bras gauche au-dessus de l'épaule droite.



Continuez de balayer la balle après l'impact.

Commencez avec un tee haut et finissez directement sur l'herbe.



EXERCICE

Entraînez-vous à ce balayage

30 swings suffisent pour avoir le mouvement dans la peau

Si vous avez du mal à taper proprement la balle sur l'herbe du fairway avec les bois de parcours, prenez un seau de 30 balles et...

- Tapez 10 swings avec le bois 3 en mettant à chaque fois la balle sur un tee, enfoncé jusqu'à mi-hauteur de la tête de club.
- Descendez le tee à ras du sol et tapez 10 nouvelles balles.
- Enfin, frappez directement sur l'herbe les 10 derniers coups.

En descendant progressivement la hauteur de balle, vous apprendrez qu'un swing balayant qui marche avec un tee fonctionne tout aussi bien avec la balle posée sur le sol.

Bryan Gathright

En sens arrière

Un autre moyen pour balayer en beauté vos bois de parcours

Vous savez déjà que plus votre swing a d'amplitude, plus vous pouvez générer de vitesse dans la tête de club. Entraînez-vous à faire un arc plus grand, en plaçant une balle derrière votre bois 3 à l'adresse, puis entamez votre swing en essayant de faire partir la balle en arrière, tout droit. Commencer en bas et lentement vous aidera à prendre plus d'amplitude.

Carol Preisinger

LEÇON

Pilonnez avec vos bois

Transformez vos bois en canons

Défaut

Vous ne frappez pas vos bois aussi loin que vous le souhaiteriez.

Pourquoi

Vous raccourcissez votre rayon de swing dans l'espoir qu'un swing plus compact vous aidera à balayer la balle de l'herbe du fairway.

Solution

Gardez le bras gauche raide pendant la montée et sentez les deux bras se déboîter des épaules sous la traction à l'impact. Essayez d'augmenter la pression du grip de la main droite. Si vous maintenez la pression de la main droite sur le pouce gauche, votre bras gauche restera raide. Cela créera un arc plus large et augmentera la puissance de l'impact.

Tim Mahoney

MAUVAIS !



Un grip desserré finit par des bras courts et une balle topée.

BON !



Gardez les mains connectées pour un arc large et un contact plein centre.

COMMENT TAPER VOS HYBRIDES

Les hybrides sont les clubs les plus polyvalents de votre sac, sous réserve de la bonne technique.

LEÇON

Sur l'aire de départ

Pensez épaules et hanches pour avoir puissance et contrôle

Pourquoi ?

Un hybride est plus court qu'un driver, ce qui le rend naturellement plus facile à contrôler. Son angle de tête de club est aussi plus ouvert, et plus d'ouverture crée plus d'effet rétro et moins d'effet latéral (la rotation qui envoie votre balle sur le côté à droite ou à gauche). Un fer long était jusque-là une bonne alternative pour les drives, mais là encore il se fait dépasser par l'hybride. Ce dernier a une face de club présentant des caractéristiques identiques à celles d'un driver avec en plus une correction d'effets qui permet de renvoyer la balle sur le fairway.



Inclinez la tête légèrement derrière la balle pour favoriser un coup vers le haut.

Mettez-vous en « K inversé », en laissant tomber l'épaule et la hanche droites.

Distance entre les chevilles = distance entre les épaules.

Posez la balle juste derrière l'endroit où vous joueriez un bois de parcours.

Mettez la balle sur un tee pour qu'elle dépasse à moitié de la tête du club.

Enroulez, et balayez la balle du tee

L'adresse en « K inversé » (photo, à gauche) doit être maintenue jusqu'à l'impact, car elle vous permet de prendre la balle sur la remontée. Relâchez cette inclinaison et vous taperez la balle de haut en bas... ce que vous ne voulez pas.



D'en haut, enroulez les chevilles vers la cible. Ce mouvement a des effets considérables. Il déplace votre poids vers l'avant, fait tomber le club dans la position idéale de frappe, garde votre tête derrière la balle et réserve l'énergie de votre centre pour l'impact. Remarquez comme l'enroulement des chevilles fouette vos genoux en action et ouvre vos hanches.

Après avoir enroulé les chevilles, drivez la balle en tournant l'épaule et la hanche droites vers la cible, tirez l'épaule gauche vers le ciel. Ce mouvement vous aide à maintenir l'inclinaison que vous avez donnée à l'adresse et vous permet de prendre la balle dans la remontée.

Robert Baker



Enroulez les chevilles vers la cible.

LEÇON

Hybride sur le fairway

Enroulez-vous derrière la balle comme avec un driver

La poche droite derrière vous

Un dicton dit que « balle au sol, attaque verticale ». Pas si vite. Un hybride tapé sur l'herbe demande le même mouvement de balayage que si la balle est sur un tee. D'accord pour le contact avec le sol, mais non pour les divots.

Pour faire un balayage solide, vous devez enrouler, pendant la montée, le corps derrière la balle avec le côté droit. Pensez au conseil de Greg Lorman : « Mettez votre poche droite de pantalon derrière vous. » En tournant à droite, sentez comme la hanche et le genou gauches sont tirés loin de la cible. C'est cette énergie engrangée que vous propulsez sur la balle à l'impact.

Pendant le takeaway, enroulez l'épaule, la hanche et le genou gauches contre la résistance de la cuisse droite.



EXERCICE

Comment déclencher la descente

Les genoux peuvent vous mettre à portée de green

Un coup de genou droit en descente est un mouvement simple qui « casse » votre jambe droite, ce qui réduit tout votre côté droit et place l'épaule droite en dessous de la gauche. Ainsi placé, votre club hybride prendra la balle par en dessous, ce qui vous permettra de l'envoyer haut vers la cible.

Pour vous entraîner, placez la tête de club en ouvrant légèrement sa face juste en dessous du genou droit et saisissez la fixation de sa tête. Donnez un coup de genou (tout en soulevant la cheville droite) pour fermer la face. C'est la bonne descente avec un hybride.

Robert Baker

CONTRÔLEZ

Vers de nouvelles hauteurs

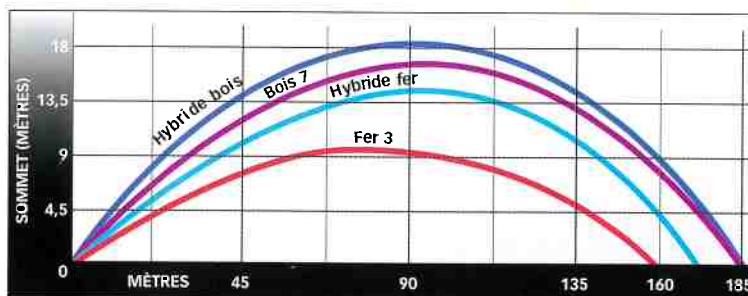
Les résultats de notre test avec le simulateur de lancement vont vous convaincre qu'il est temps d'acheter un hybride

Ce n'est pas un secret, les hybrides permettent de faire voler facilement la balle, haut et loin. Mais, où se placent-ils exactement par rapport aux autres clubs de même angle ?

Le test

Quatre de nos testeurs – handicaps 0, 8, 14 et 25 – ont tapé des douzaines de balles avec quatre clubs Nike Golf : un fer 3, un bois 7, un hybride fer et un hybride bois. Tous avaient 21 degrés d'ouverture, sauf le fer 3 (20 degrés). Connectés à un simulateur de lancer, les testeurs ont tapé les clubs en variant l'ordre. Seuls les coups bien tapés ont été pris en compte et nous avons fait la moyenne des totaux des testeurs.

Type de club	Longueur de manche (pouces)	Vitesse de tête de club (km/h)	Vitesse de balle (km/h)	Angle de décollage (degrés)	Sommet (mètres)	Temps de vol (secondes)	Effet rétro (tours/min)	Effet latéral (tours/min)	Portée (mètres)
Fer 3	39	146	212	7,6	10	4,2	3269	691	160
Hybride fer	40½	150	215	8,8	15	5,0	3889	798	171
Bois 7	41½	151	215	9,4	17	5,3	4219	707	180
Hybride bois	39½	151	212	9,6	19	5,6	4647	420	182



L'AVIS DES PROS

Où sont-ils le plus performants ?

Il y a l'hybride bois et l'hybride fer. Les hybrides bois ont des faces plus larges pour avoir une zone de frappe efficace plus importante et plus de tolérance et, en général, ils ont un centre de gravité moins bas et profond que les hybrides fer. En d'autres termes, les hybrides bois font voler la balle plus haut avec moins d'effort, ce qui maximise la portée. En revanche, les hybrides fers permettent plus d'effet et de contrôle de trajectoire (c'est pourquoi ils attirent les meilleurs joueurs).