

## CHAPITRE 5

COUPS  
D'APPROCHE

Attaquez le green avec vos fers courts.  
Et cela avec le maximum de contrôle.

**R**ien ne sert de bien driver si c'est pour rater ensuite votre deuxième coup, notamment à l'approche (toute distance que vous pouvez facilement contrôler avec un fer 7 ou plus court). C'est là que vous avez le plus de chance de faire tomber la balle tout près du drapeau. Après tout, ce sont ces fers courts avec beaucoup d'ouverture qui vous donnent le plus d'effet rétro et le moins d'effet latéral (d'où moins de hooks et de slices). Le truc est de construire un swing qui favorise la précision, et non la distance. Si vous avez besoin de parcourir plus de distance, prenez un club plus long. Un swing avec un fer court ne diffère pas d'un swing avec un driver ou un bois de parcours. Mais, comme ces clubs sont plus courts et demandent un angle plus vertical à l'adresse, vous devez redresser davantage votre swing. Dans ce chapitre, nos pros vous font partager leurs secrets sur la manière d'y parvenir. Si un superbe swing au fer court ne vous garantit pas plus de birdies, il y contribue. Vous devez aussi choisir la bonne partie du green à viser et apprendre à régler votre swing sur ces distances difficiles à gérer que sont celles de moins de 90 mètres.

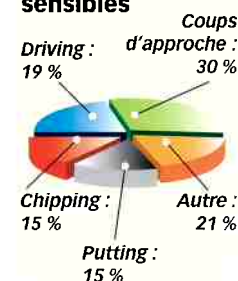
## LES 5 ENSEIGNEMENTS DE CE CHAPITRE

- Faire un swing correct avec vos fers courts et vos wedges
- Ce qu'il faut rechercher sur le green pour vous mettre à un petit putt du birdie
- Comment taper quatre distances avec les wedges de votre sac et ajouter de l'effet pour vos approches
- Une bonne astuce pour vous aider à taper proprement au centre du sweet-spot avec une face de club bien droite
- Quand attaquer le drapeau et quand jouer la sécurité

## VOTRE JEU

Trouvez  
vos points  
faibles

Quelle partie de votre jeu aimeriez-vous le plus améliorer ? Voici ce qu'en ont dit les lecteurs de *Golf Magazine* dans une étude récente.

Les points  
sensibles

« Ne soyez pas intimidé par la complexité du swing de golf. Il ressemble à d'autres tâches courantes. Imaginez que vous fendiez du bois ou enfoncez un clou. Vous tenez un instrument dans les mains et vous vous servez de vos bras pour appliquer la force. Tout comme pour le golf. Pendant votre swing, visualisez une de ces activités. Ne pensez pas à la technique. Vous monterez le club en arrière avec les mains, puis en avant avec les bras comme s'il ne s'agissait que d'un seul mouvement. »

**Manuel de la Torre**

# LE SWING AVEC UN FER COURT

À l'approche, utilisez un swing qui privilégie la précision plutôt que la distance.

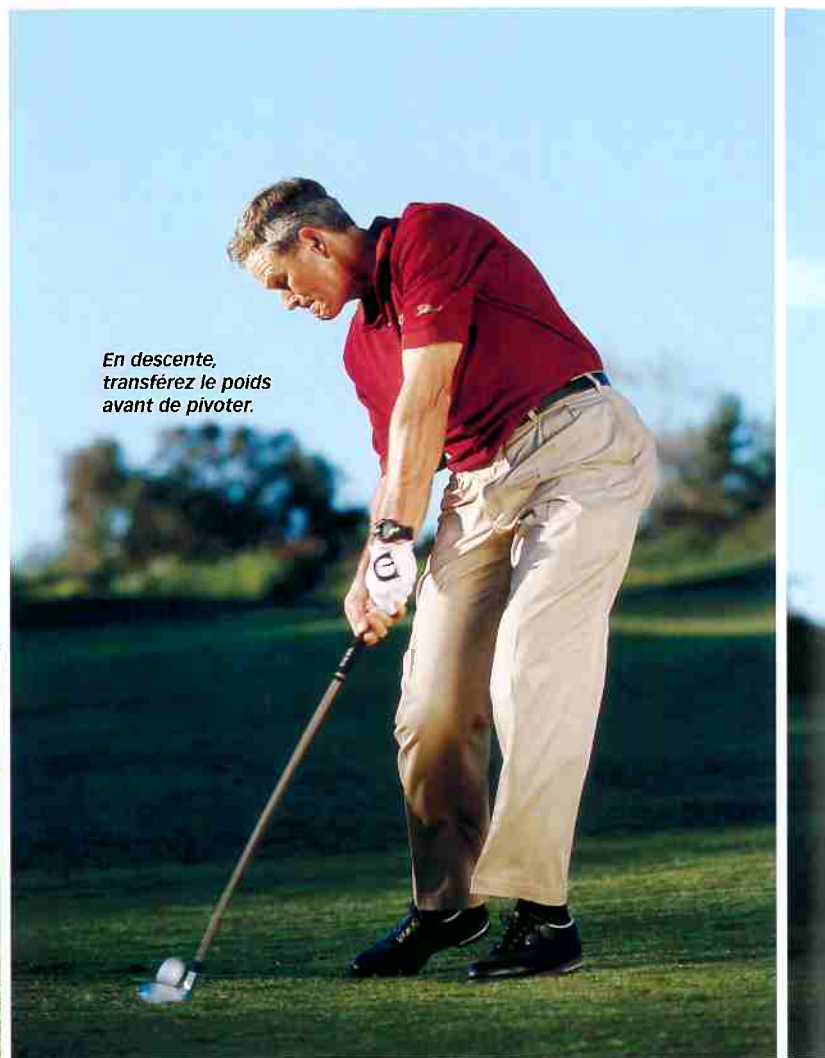
LEÇON

## Fers courts : 3 impératifs

Améliorez votre score avec les clubs qui marquent



*Placez les mains  
2,5 centimètres  
en avant de la balle  
avec les fers courts.*



*En descente,  
transférez le poids  
avant de pivoter.*

### 1. Relâchez la pression

L'angle d'ouverture de vos fers 8 et 9 est suffisante pour réussir des approches plombées. Pourtant, de nombreux joueurs appuient trop fortement les mains en avant à l'adresse, ce qui annule l'angle d'ouverture de la face de club. Essayez plutôt ceci : jouez la balle au milieu d'un stance étroit et mettez les mains à 2 ou 3 centimètres environ en avant de la balle. De même, évasez légèrement le pied avant pour régler votre rotation dans la traversée.

### 2. Transférez et pivotez

Les meilleurs joueurs pivotent autant les hanches et les épaules avec les fers courts qu'avec leur driver. Commencez la descente en déplaçant le bas de votre corps vers la cible, puis tournez les hanches. Vous pouvez avoir l'impression que la tête de club est à la traîne – c'est bien. En transférant d'abord le poids, puis en pivotant, vous laissez assez d'espace à vos mains et vos bras pour qu'ils lancent le club en dernier.



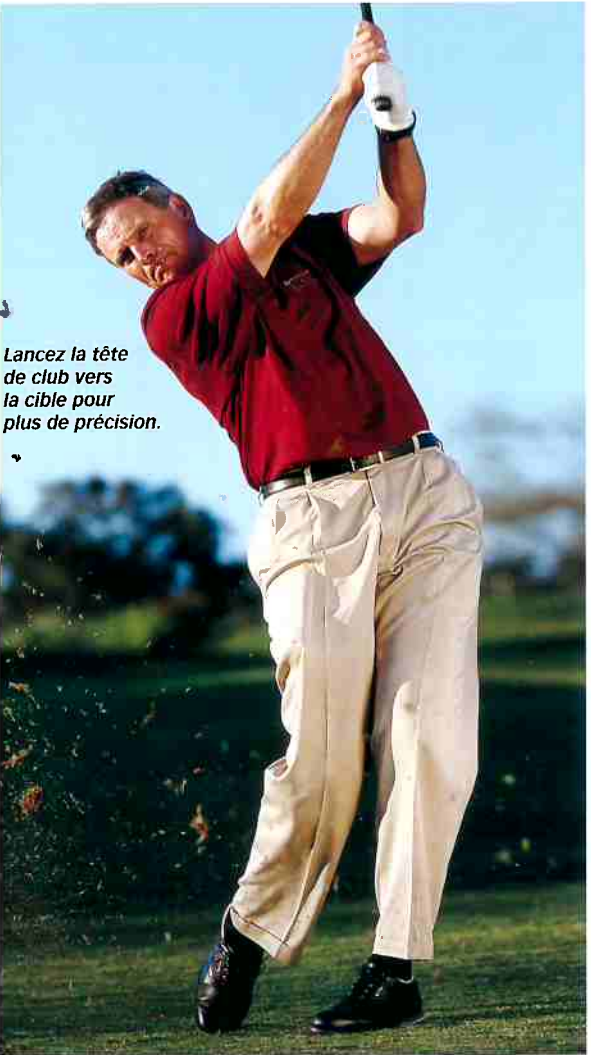
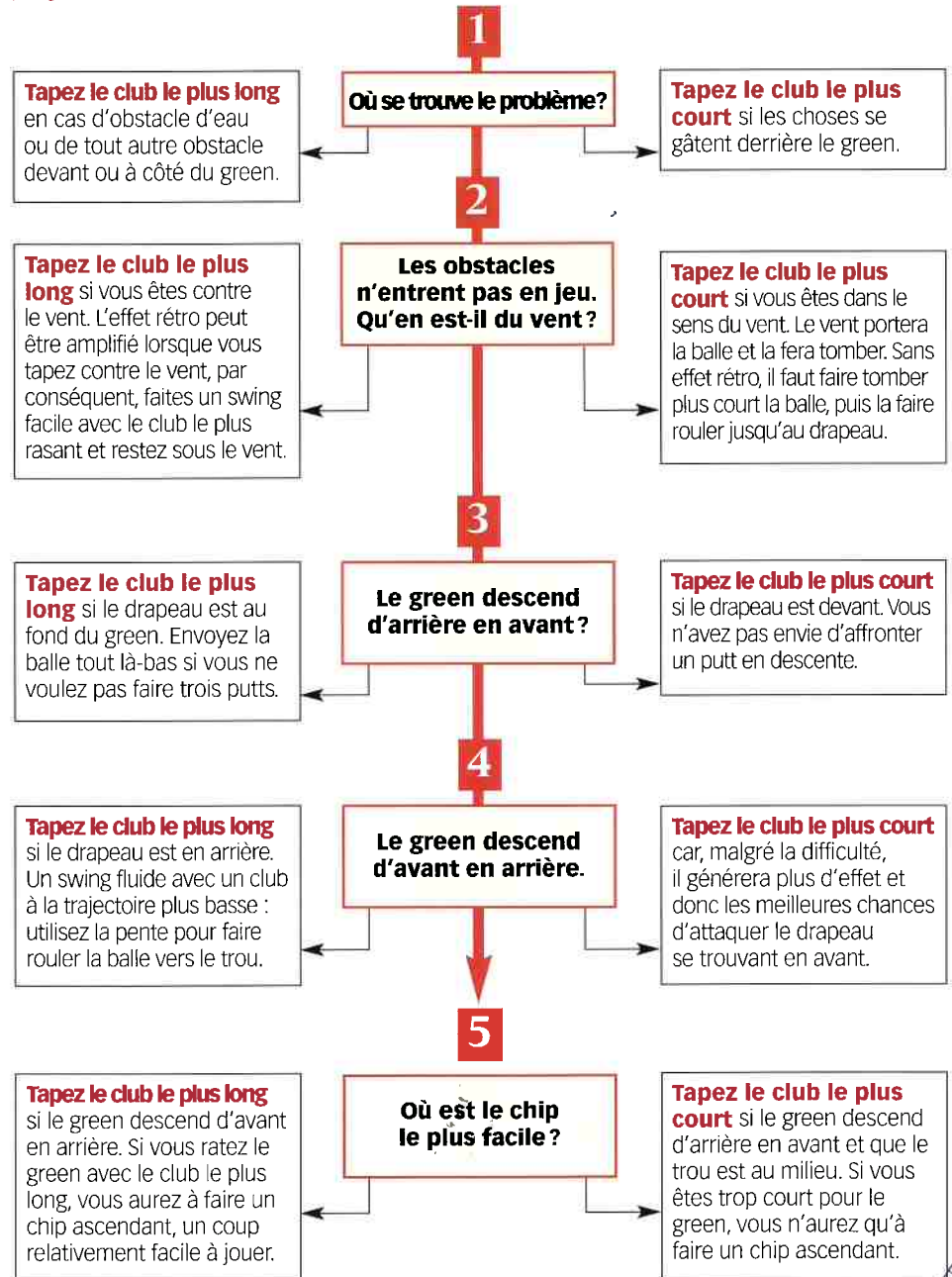
**CONTRÔLEZ**

# Choisissez le bon club

Posez-vous ces questions quand vous êtes à une distance entre deux clubs

Vous êtes sur le fairway et pensez au birdie, mais la tête d'arrosage vous dit que vous êtes entre deux clubs. Lequel devriez-vous choisir ? Le tableau suivant répond à cette question.

**Jerry Mowlds**



Lancez la tête de club vers la cible pour plus de précision.

### 3. Pivotez jusqu'au finish

Ne cherchez pas à diriger le club sur la balle. Cherchez plutôt à balancer la tête de club vers la cible. Permettez aussi à votre tête de pivoter en avant pour encourager l'impulsion vers la ligne de jeu. Poitrine et hanches doivent pointer juste à gauche de la cible en fin de mouvement, et votre poids doit être sur le pied avant.

**Kip Puterbaugh**



LEÇON

## Comment cesser de rater le sweet-spot

Entraînez-vous mains croisées pour bien imprimer un contact parfait

### Le problème

Vous pensez avoir bien imprimé votre mouvement de swing, mais une vague de coups ratés vous prouve le contraire.

### La solution

Au practice, avec un fer 7 et la balle sur un tee, entraînez-vous à faire des swings, en intervertissant la position des mains sur le grip (la gauche en dessous de la droite). Ce grip mains croisées vous paraîtra bizarre au début, mais persévérez et il vous fera rentrer les clés de swing suivantes, difficiles à perfectionner avec un grip normal.

John Elliott



### 1 L'armement nécessaire

Comme la main droite est au-dessus, le poignet droit se pliera plus tôt dans la montée et vous donnera le levier supplémentaire pour gagner plus de puissance.



### 2 Une position correcte des bras

Le grip mains croisées force le bras droit à suivre la direction du gauche – il se pliera correctement lorsque le bras droit sera allongé.



### 3 L'approche puissante

Vous sentirez aussi que le coude droit reste plié, et le bras droit allongé, très en bas dans la descente. Il est vital d'avoir les deux pour pouvoir comprimer la balle et donner plus de puissance.



LEÇON

# Le placement correct des clubs courts

Plus de pureté au contact par une pression avant

Vous ne taperez pas des coups de fer parfaits si les mains ne mènent pas la tête de club dans la balle. Bien que ce soit la position idéale, très peu de joueurs le font. Un mauvais angle de club à l'adresse, les mains placées derrière la face du club, provoque toutes sortes de coups ratés. En inclinant le manche vers la cible à l'adresse, vous aurez fait un bon bout de chemin vers un toucher parfait.

J.D. Turner



## Adresse : les mains en avant

Prenez votre grip, puis poussez les mains vers la cible pour que l'extrémité de votre club pointe juste devant la boucle de votre ceinture (*ci-dessus à droite*). Veillez à garder la face de club bien droite dans la ligne de jeu et à ne pas l'ouvrir. En avançant les mains, votre club se trouve ainsi « piégé ». C'est probablement une nouvelle sensation, la plupart des golfeurs étant habitués à mettre le manche en arrière (*photo de gauche*) et à remonter sur la balle pour la faire décoller.



## Montée : préréglez vos poignets

Se placer avec le manche penché en avant présente un autre avantage. Il prérègle l'armement de vos poignets. En fait, le poignet droit est déjà plié du fait de l'inclinaison en avant du manche. Démarrer de cette position donne à votre montée un bon départ et garantit un armement total et puissant. En revanche, lorsque le manche est incliné vers l'arrière à l'adresse, la tête de club a beaucoup de distance à parcourir. Poignets armés en haut, vous avez toutes les chances d'avoir en bas une frappe parfaite, mains devant.

LEÇON

# Coups punchés, scores en baisse

Ce jeu punché peut vite payer

## Pourquoi est-il utile

Le coup punché vole sur une trajectoire perforante et plus basse qui s'arrête avec plus d'effet qu'un coup frappé avec un plein swing.

## Quand le Jouer

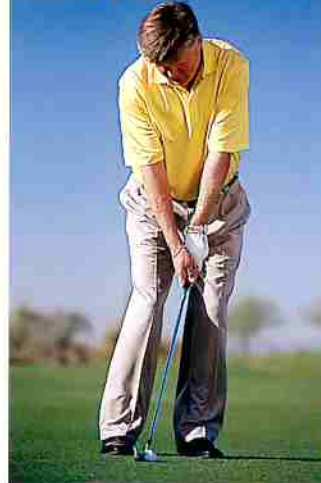
Contre le vent. La trajectoire plus basse permet à votre balle de continuer de voler sans partir en chandelle et finir loin de votre cible.

## Comment le jouer

Vous pouvez faire un coup punché avec n'importe quel fer. (Prévoyez une perte de distance égale à un club.) L'important est de garder la face de club aussi droite que possible à l'impact par rapport à la cible, votre poids étant bien sûr à gauche. Vous devez faire un trois quarts de swing. Les principes suivants vous permettront de puncher la balle lorsqu'il le faut.

John Dahl

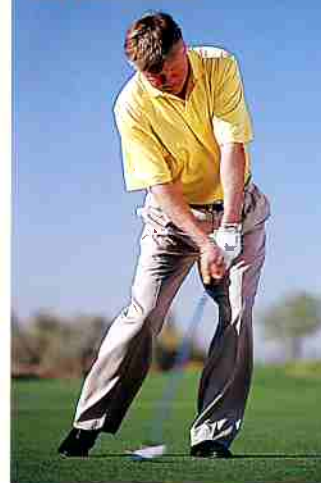
Deux impératifs : poids en avant, mains en arrière.



## Adresse

Jouez la balle légèrement décentrée en arrière et appuyez les mains en avant pour qu'elles soient dans l'alignement de la cuisse gauche.

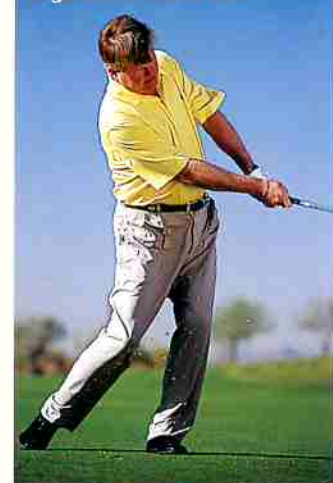
Ramenez le club sur la balle avec votre rotation.



## Swing

Montez le club aux trois quarts avec un léger transfert de poids sur le pied droit. En descente, utilisez plus de pivot du corps que de balancement des bras.

Ne cessez pas de tourner et gardez le club en bas.



## Impact

Gardez le poignet gauche solide à l'impact et la tête de club à ras du sol après l'impact. Ainsi, votre poignet gauche mènera l'action tout le long de l'aire de frappe.

# PRÉPAREZ VOTRE APPROCHE

Comment rester agressif tout en évitant des erreurs qui coûtent cher.

LEÇON

## Attaquer le green, drapeau à l'arrière

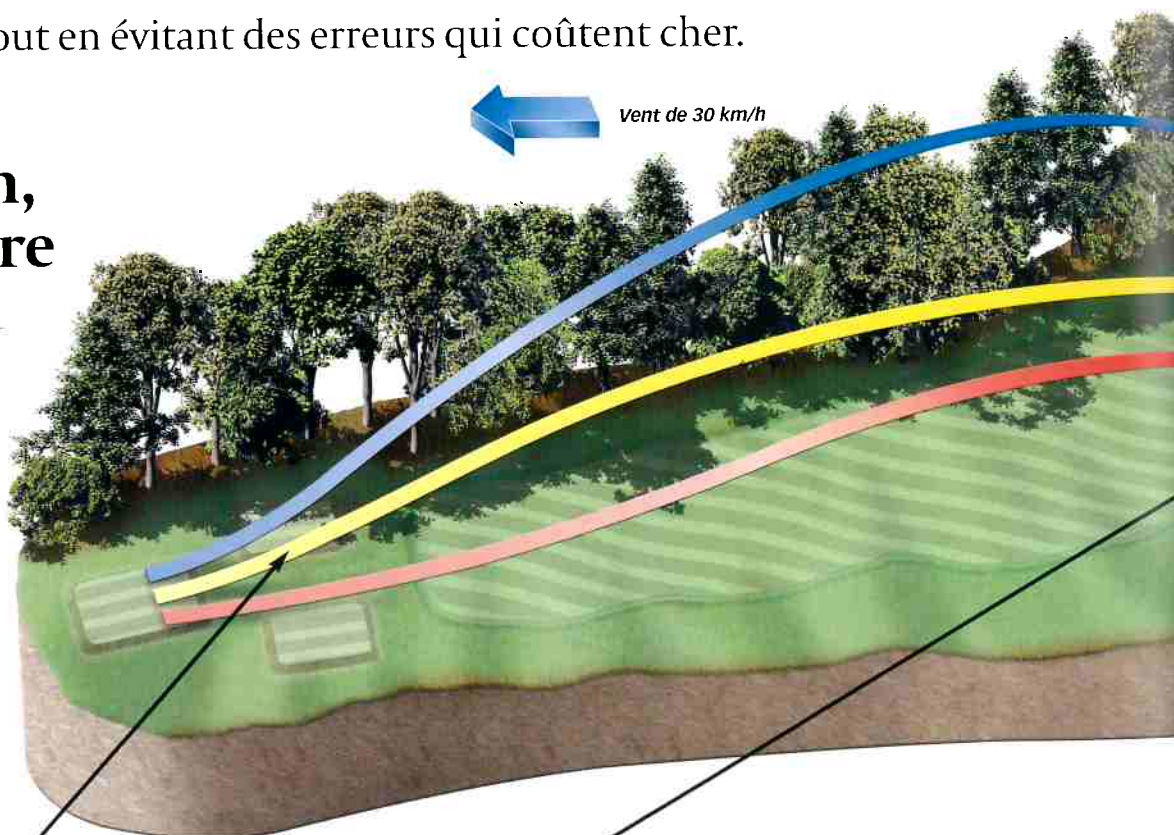
Un plan pour approcher le drapeau

### La situation

Un par 3 de 115 mètres, un drapeau planté au milieu de la troisième partie d'un green en pente d'arrière en avant. Un vent de face de 30 km/h.

### L'AVIS DES PROS

- 48 %** Un coup punché visant la partie arrière du green.
- 38 %** Un coup bas de sécurité au milieu du green, et le putter pour le reste.
- 14 %** À quand remonte votre dernier coup punché ? Jouez votre swing normalement au milieu du green – l'option la plus intelligente.



### Si vous êtes un joueur agressif...

**Tapez un coup rasant jusqu'au drapeau**

**Choix du club :** Si la carte annonce 115 mètres et que le drapeau est à l'arrière, comptez 123 mètres jusqu'au trou. La règle générale avec un vent de face est d'ajouter un club par 9 km/h. Si vous prenez normalement un fer 9 pour 123 mètres, vous devriez passer au fer 7. Mais, comme vous allez jouer un coup rasant, vous allez descendre encore d'un club et prendre un fer 6.

**Conseil pour le swing :** Ayez confiance, vous avez assez de club, alors faites une montée et une traversée de trois quarts. Entraînez la tête de club dans l'impact avec le manche penché vers la cible.

**Cible :** Visez le milieu de la deuxième partie du green. Votre coup rasant devrait sauter en avant sur la troisième partie du green avant de s'arrêter.

« Ben Hogan déclarait "Ne tapez jamais une balle haute sur un drapeau en arrière." C'est un excellent conseil. » **Charlie Sorrell**

### Si vous n'êtes pas sûr du coup punché...

**Tapez normalement en visant la deuxième partie du green**

**Choix du club :** Descendez de deux clubs à cause du vent et faites votre swing normalement. Si vous touchez bien la balle, vous pourrez peut-être atteindre la troisième partie. Sinon, vous terminerez le par avec deux putts.

**Conseil pour le swing :** Oubliez le vent et faites un swing décontracté. N'essayez pas de mettre de « la force » dans la balle ou d'accélérer votre tempo, car même si vous touchez bien la balle, vous créez plus d'effet rétro et la balle volera plus haut (et moins loin) dans le vent.

**Cible :** Même si votre but est d'atteindre le milieu du green, vous devez toujours viser le haut du drapeau.

« La plupart des golfeurs sont trop courts même sans vent. "Puis-je passer par-dessus le green avec le club sélectionné ?" Si votre réponse est non, vous n'avez pas mis assez de club. » **Shawn Humphries**



LEÇON

## Bien se placer pour le premier putt

Pour vous limiter à un ou deux putts, divisez le green en quadrants



*Il peut être tentant de viser les parties plus larges du green, mais vous risquez de le payer avec les putts à suivre.*

### La situation

La balle est bien placée et vous êtes à distance parfaite du drapeau, mais vous n'êtes pas sûr de devoir aller droit dessus.

### L'erreur courante

Vous jouez la partie la plus large du green pour éviter tout problème, mais cela vous met à trois putts du trou.

### Le jeu intelligent

Avant de vous mettre à l'adresse, prenez le temps de diviser et de numéroter le green en quadrants, avec le drapeau comme point d'intersection. Puis, examinez chaque quadrant pour déterminer lequel vous met en position du putt ascendant, le plus facile.

### Comment

Si vous divisez la photo ci-dessus en quadrants, vous obtenez deux grandes zones à gauche du drapeau et deux plus petites à droite. Numérotez les quadrants de 1 à 4 dans le sens horaire. Au premier coup d'œil, il est tentant de viser les quadrants 3 ou 4, mais les deux vous mettent ensuite en position de putt descendant. De même pour le quadrant 1. Il vous reste donc le quadrant 2. Cela peut sembler un coup plus difficile, mais à moins de 90 mètres, vous devriez être capable d'y mettre la balle et d'avoir ainsi à suivre le putt le plus facile : droit et montant.

**Michael Breed**

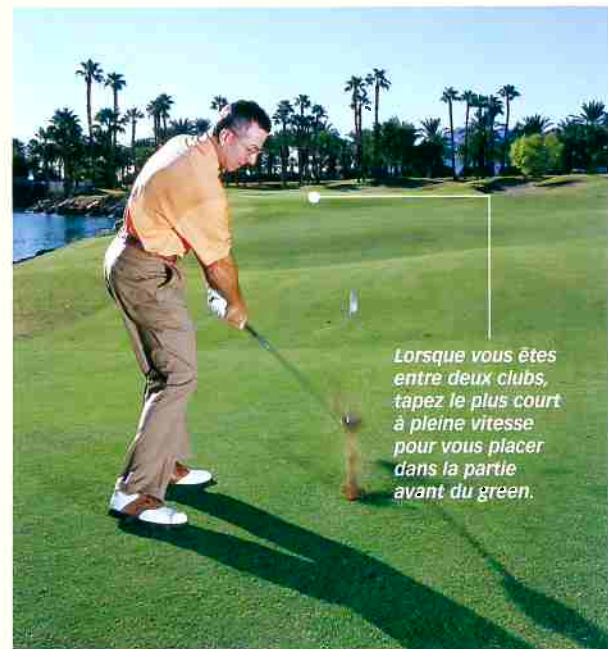
LEÇON

## Ne retenez pas votre coup

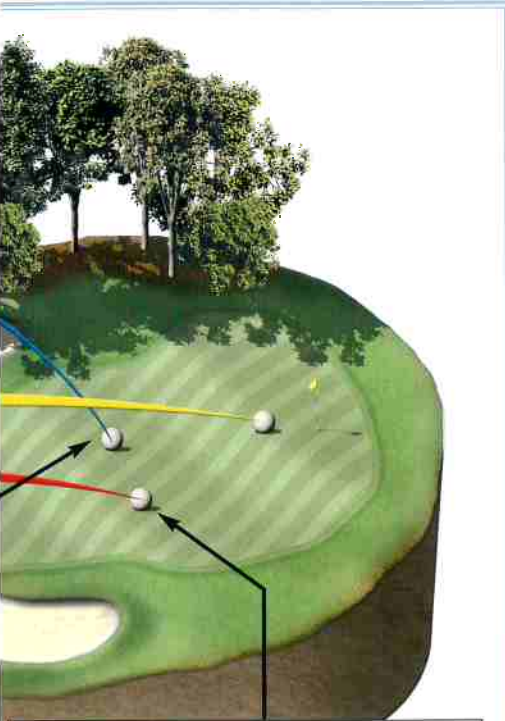
Vous avez plus de chance de frapper parfaitement la balle en gardant votre tempo normal qu'en essayant de retenir votre coup

Un green type a une profondeur d'environ 27 mètres, donc si la distance est de 136 mètres au centre, vous êtes à 123 mètres du début du green. S'il n'est pas défendu devant par un obstacle d'eau, choisissez le club qui vous met à 123/128 mètres et faites le swing dont vous avez l'habitude.

**Keith Lyford**



*Lorsque vous êtes entre deux clubs, tapez le plus court à pleine vitesse pour vous placer dans la partie avant du green.*



### Si vous avez une tendance au slice ou au hook avec vos fers...

**Jouez un coup bas au milieu du green : les coups bas donnent moins d'effet.**

Il faut avoir le moins d'effet possible, car le vent renforce l'effet rétro. Si le coup est tapé normalement, votre balle sera trop courte.

**Choix du club :** Plus deux avec le vent.

**Conseil pour le swing :** Vous n'avez pas besoin d'un vrai coup punché, juste de taper légèrement plus bas pour passer sous le vent. Jouez la balle en arrière du stance et pensez à bien mettre la face de club à angle droit avec votre corps et non à vos mains. Cela signifie tourner les hanches et les épaules à gauche de la cible, du haut de la montée jusqu'à bien après l'impact.

**Cible :** le centre du green.

« Si vous avez tendance à couper ou à faire du hook, le vent peut être synonyme de désastre, notamment au départ d'un par 3. Un vent de face amplifie l'incurvation de toute trajectoire de balle. Un coup punché est idéal dans ce cas, car il est plus simple à contrôler à la fois en distance et en direction, et donne le moins d'effet possible. »

**Keith Lyford**

# COUPS SPÉCIAUX

Vous ne serez pas toujours bien placé et à distance de votre fer court favori. Voici comment ajuster votre coup en fonction de la pente et atteindre la cible de n'importe où, à moins de 90 mètres.

## LEÇON

### Frapper de n'importe où...

Changez de club, pas de tempo

J'ai constaté que le meilleur moyen de maîtriser la distance était de contrôler la longueur de la montée. Raccourcissez-la pour les coups courts et rallongez-la pour les longs, sans changer de tempo ni de traversée. Imaginez une horloge marquant 12 h 00 au-dessus de votre tête. Lorsque vos mains atteignent 12 h 00, vous êtes à votre puissance maximale. La position 10 h 30 vous met à 80 % de votre distance de plein swing, tandis que les positions 9 h 00 et 7 h 30 la réduisent à 60 et 40 %.

Les swings à 7 h 30, 9 h 00 et 10 h 30 combinés aux quatre wedges de votre série vous donnent 12 distances différentes. Ce système vous protège d'un tueur de coups courts : la décélération. Déterminez la distance, et sélectionnez la bonne combinaison club/swing.

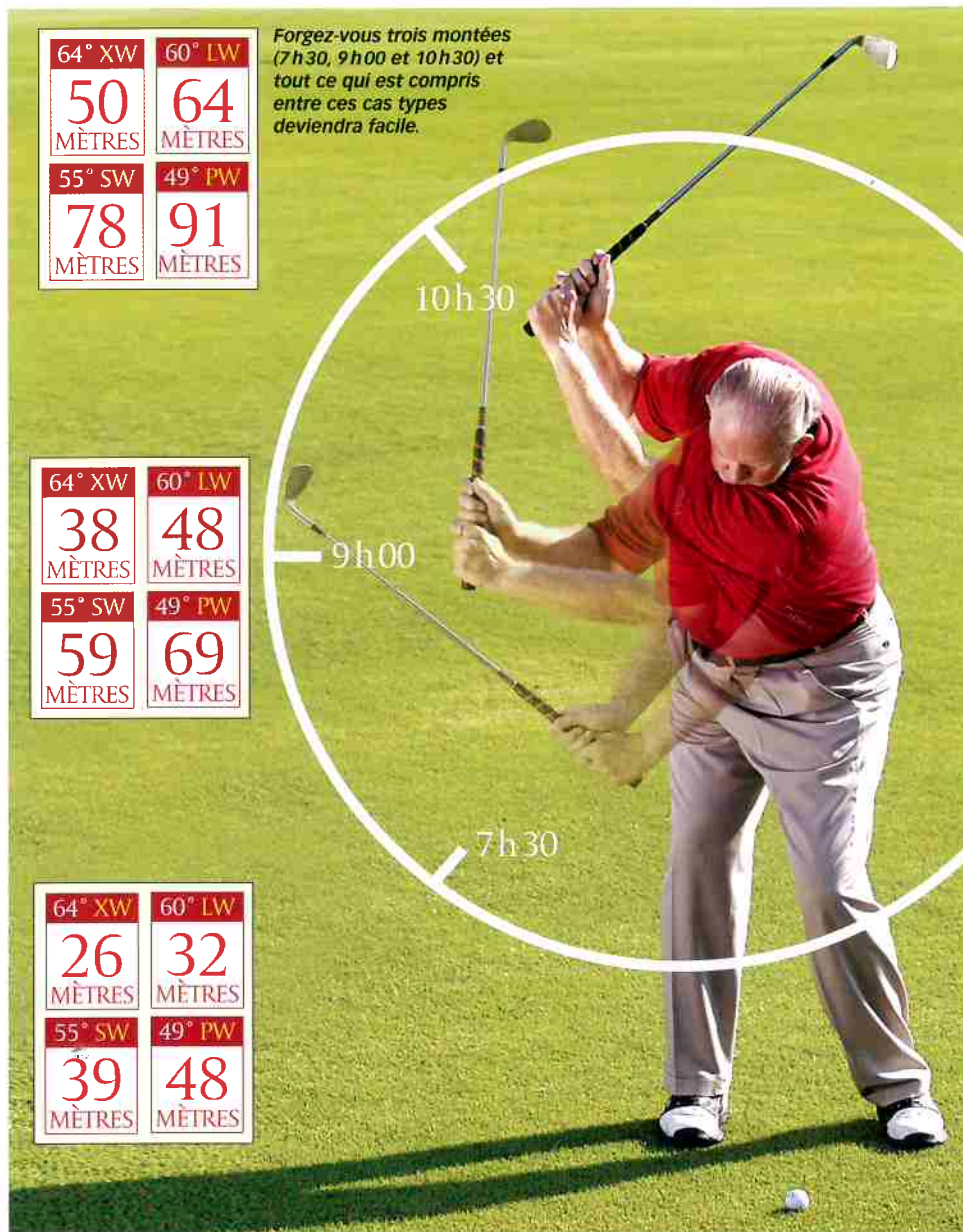
**Dave Pelz**

64° XW	60° LW
50 MÈTRES	64 MÈTRES
55° SW	49° PW
78 MÈTRES	91 MÈTRES

Forgez-vous trois montées (7h30, 9h00 et 10h30) et tout ce qui est compris entre ces cas types deviendra facile.

64° XW	60° LW
38 MÈTRES	48 MÈTRES
55° SW	49° PW
59 MÈTRES	69 MÈTRES

64° XW	60° LW
26 MÈTRES	32 MÈTRES
55° SW	49° PW
39 MÈTRES	48 MÈTRES



## LEÇON

### École de la pente

Choisir le bon club en cas de green surélevé

#### La situation

Vous êtes à 120 mètres du drapeau, mais, le green étant surélevé, vous ne savez pas combien ajouter de mètres à cette distance pour compenser et choisir le bon club.

#### La solution

Regardez le drapeau et calculez combien de drapeaux il faudrait additionner à partir de la balle pour que le dernier arrive à hauteur du trou. Multipliez ce résultat par 2,5 (à peu près la hauteur d'un drapeau en mètres), puis divisez le total par trois pour avoir le nombre en mètres. Ajoutez ce nombre à la distance annoncée pour connaître la distance compensée jusqu'au trou et descendre de club.

Si le green est en contrebas, cumulez les drapeaux virtuels sur le vrai drapeau jusqu'à ce que le drapeau supérieur soit à hauteur de balle. Soustrayez la distance de celle annoncée, et changez de club.

**Dana Rader**



LEÇON

# Bien toucher une balle en pente

Sauvez les coups difficiles en pente ascendante ou descendante d'un simple mouvement de pieds

## Le problème

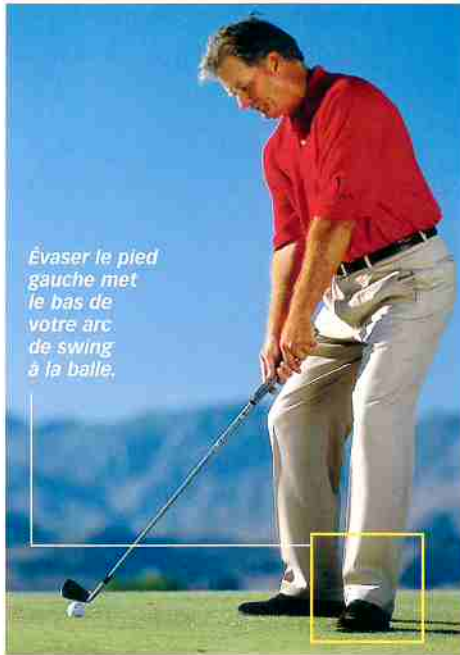
Vous avez du mal à bien toucher la balle et à rester équilibré lorsque votre balle ne repose pas bien à plat.

## La solution

Dans ce genre de situation, vous avez tendance à vous adosser à la pente, ce qui engendre des séries désordonnées de coups grattés et topés, ainsi qu'un mauvais équilibre en montée et/ou en fin de mouvement.

## La clé

Veillez à ce que les épaules suivent toujours l'inclinaison de la pente. Mais comment réussir à garder les épaules parallèles à la pente sans perte d'équilibre ? La réponse repose dans le pied en aval.



## En pente descendante

### Choix du club

Une position de balle en pente descendante supprime l'ouverture de votre coup, donc vous devez prendre un club plus ouvert.

### Position de la balle

Placez la balle au milieu de votre stance voire légèrement vers votre pied arrière, ou en amont.

### Stance

Pivotez le pied gauche de 45°. Écarter la pointe du pied gauche stabilise davantage votre côté gauche, ce qui vous permet d'incliner les épaules parallèles à la pente et de conserver l'équilibre.

### Swing

Faites-le avec votre tempo habituel.



Pivotez le pied gauche pour un contact parfait en pente descendante.



## En pente ascendante

### Choix du club

Une position de balle en pente ascendante ajoute de l'ouverture à votre coup, il faut donc prendre un club moins ouvert.

### Position de la balle

En cas de position de balle en montée, avancez la balle de 2 à 5 centimètres vers le pied en amont par rapport à votre position habituelle.

### Stance

Faites pivoter le pied droit de 45° pour mettre votre stance à hauteur de la balle, que vous placez en bas de votre arc de swing pour ne pas heurter le club dans la pente.

### Swing

Faites un swing normal avec votre tempo habituel.



Évasez le pied droit pour taper proprement la balle en montée.

## QUESTION AUX PROS

**Merci de laisser le green en bon état !**

**Nombre de golfeurs qui viennent jouer au greenfee dans mon club ne réparent pas les pitches de leurs balles. J'en ai assez de putter sur une surface truffée d'impact. Comment les réparer ? J'afficherai la réponse au vestiaire !**

Réparer les pitches de balle est pourtant une règle de l'étiquette qui devrait être apprise – et appliquée – très tôt par tous les joueurs. Lorsque les pitches ne sont pas réparés, l'herbe endommagée ne repousse que lentement. Pour réparer un pitch, suivez ces étapes :

**1** Prenez un relève-pitch ou, à défaut, un tee ou une clé, et insérez-le au bord du pitch.



**2** Soulevez les bords vers le centre, sans arracher l'herbe. Ne soulevez pas le centre.



**3** Servez-vous de votre putter pour tapoter la surface et la remettre à plat. Souvenez-vous, réparer votre pitch de balle, c'est le signe que vous avez tapé un beau coup.



**PETIT TRUC**  
Lorsque la balle est au-dessus des pieds, prenez plus de club et affaissez-vous. En dessous des pieds, maintenez la posture.