

CHAPITRE 7

SORTIES
DE BUNKER

Les sorties de bunker varient en forme, en position de balle et en niveau de difficulté

Un gouffre sépare ce que vous voyez dans les bunkers des circuits professionnels et ce que vous voyez sur le parcours de votre club. La plupart des golfeurs regardent leur balle dans le sable comme si elle était couverte de kryptonite. Les pros, en revanche, se complaisent dans le sable et préfèrent les bunkers aux autres alternatives lorsqu'ils ratent le green, parce que (1) c'est un coup facile et (2) ils s'y entraînent régulièrement. À moins d'une position de balle très difficile, vous pouvez vous attendre à ce qu'un joueur de haut niveau sorte d'un bunker et rentre le putt suivant.

Le but de ce chapitre est de vous aider à devenir plus familier avec les coups de sable et la technique relativement simple qui permet de sortir la balle du bunker et de l'envoyer directement sur le green. Simple comment ? C'est le seul coup qui vous autorise à rater la balle. De plus, le club que vous utilisez le plus souvent présente cette caractéristique de conception, le bounce, qui vous propulse du sable encore plus facilement.

Venez à bout de n'importe quelle position de balle dans le sable, même de celles qui font normalement exploser votre score. Bientôt, vous aurez envie de sortir du sable, tout comme les pros.

LES 5 ENSEIGNEMENTS DE CE CHAPITRE

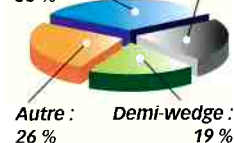
- Sortir des bunkers en bord de green, du premier coup
- Les ajustements nécessaires en fonction des positions de balle et des conditions, pour sortir du bunker
- Comment prendre la bonne dose de sable et utiliser correctement l'inclinaison des wedges
- Comment ajouter de la hauteur et de l'effet pour arrêter les sorties de sable sur les courtes distances
- Les secrets de placement et de swing pour se sortir des situations les plus méchantes et les plus terrifiantes

VOTRE JEU

Le coup le plus difficile au golf

Qu'est-ce qui donne le plus de difficulté aux lecteurs de *Golf Magazine* ?

Sortie de bunker à 36 mètres : 33 %
Approche au-dessus de l'eau : 22 %



Même les pros ont du mal dans le sable à cette distance, ne réussissant un coup-un putt qu'un tiers du temps. En comparaison, la moyenne du PGA Tour 2006 pour réussir un coup-un putt depuis un bunker en bord de green était de 55 %.

« Pour les longues sorties de bunker, descendez à un fer 9 ou 8 et faites un swing en forme de U (à la place du V exécuté pour une sortie de bunker en bord de green). Tapez le sable 2 à 3 centimètres derrière la balle et traversez. Votre balle sera toujours propulsée par un coussin de sable, mais le club moins ouvert et le swing plus arrondi la fera s'envoler sur le green. »

D^r Jim Suttie

LES BASES DE LA SORTIE

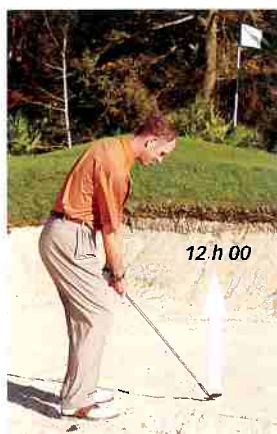
Des techniques éprouvées pour vous sortir des pièges de sable du premier coup.



LEÇON

Propulser la balle hors du sable

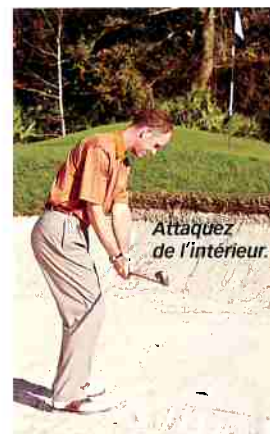
Suivez ces trois étapes et vous sortirez, à coup sûr, votre balle d'une position normale dans le sable.



Étape 1 : Avec le drapeau à 12 h 00, ouvrez votre stance juste un peu pour que les pieds, les hanches et les épaules pointent 11 h 30. Visez le drapeau avec le bord d'attaque de votre sand-wedge.



Étape 2 : Écartez les pieds de 5 centimètres de plus que d'habitude pour pouvoir donner plus de swing des bras. Un stance plus large vous permet de répéter plus facilement votre swing et de contrôler votre tête de club.



Étape 3 : Ces ajustements vous aideront à attaquer la balle de l'intérieur avec la face de club droite par rapport à la cible. Non seulement vous sortirez du bunker, mais vous irez droit au drapeau.

Scott Sackett

LEÇON

Ne laissez plus la balle dans le bunker

Un swing profond et une traversée arrondie vous garantissent un putt, le coup suivant.

Le problème

Vous tapez trop tôt de nombreuses sorties de bunker. Résultat, elles restent souvent dans le bunker.

Ce qui se passe

Votre swing manque de profondeur, ce qui provoque trop tôt le désarmement de vos poignets. Vous êtes donc obligé de taper trop loin de la balle et vous tronquez le coup.



Remède 1

Faites une montée plus verticale

Positionnez les pieds un peu à gauche de la ligne de jeu, montez et descendez verticalement le club, en touchant le sable juste derrière la balle. Ce mouvement empêchera vos poignets de se désarmer trop tôt en descente.



Remède 2

Traversez vers votre gauche

Après l'impact, enrroulez votre club autour du corps, à gauche de la ligne de jeu. En utilisant davantage votre corps pendant la descente vos mains ne prendront pas le contrôle et ne fermeront pas la face de club.



EXERCICE

Comment connaître la bonne profondeur?

Plantez un tee presque entièrement dans le sable, mettez une balle dessus et frappez. Le swing est assez vertical si vous tapez le tee à peu près en son milieu dans le sable. Le coup est réussi si le tee vole hors du sable et la balle flotte jusqu'à la cible.

Martin Hall



EXERCICE

Jouez le sable, pas la balle

Dans les bunkers, visez le sable

Dans un bunker de bord de green, le club ne devrait jamais toucher la balle. Vous voulez envoyer, avec votre wedge, du sable sous et derrière la balle, vers le green. La balle flottera sur le nuage de sable.

Vous devez vous convaincre que la balle est la dernière de vos préoccupations. Pour cela, mettez-vous dans la partie plate du bunker de practice et placez deux tees à l'opposé de votre coup de pied gauche, comme montré ci-dessous.

Vous n'avez pas besoin de balle. Armez vite vos poignets en montée pour créer un chemin vertical, puis descendez et tapez votre sand-wedge cinq centimètres derrière les tees. Faites une traversée complète pour finir les mains à hauteur d'épaule. Les tees voleront vers la cible avec le sable aspergé.

Répétez cet exercice cinq fois et regardez comme les tees volent haut et loin. Puis, laissez tomber une balle et refaites ce swing. Et la sortie de bunker deviendra aussi la dernière de vos préoccupations.

Mike Malaska

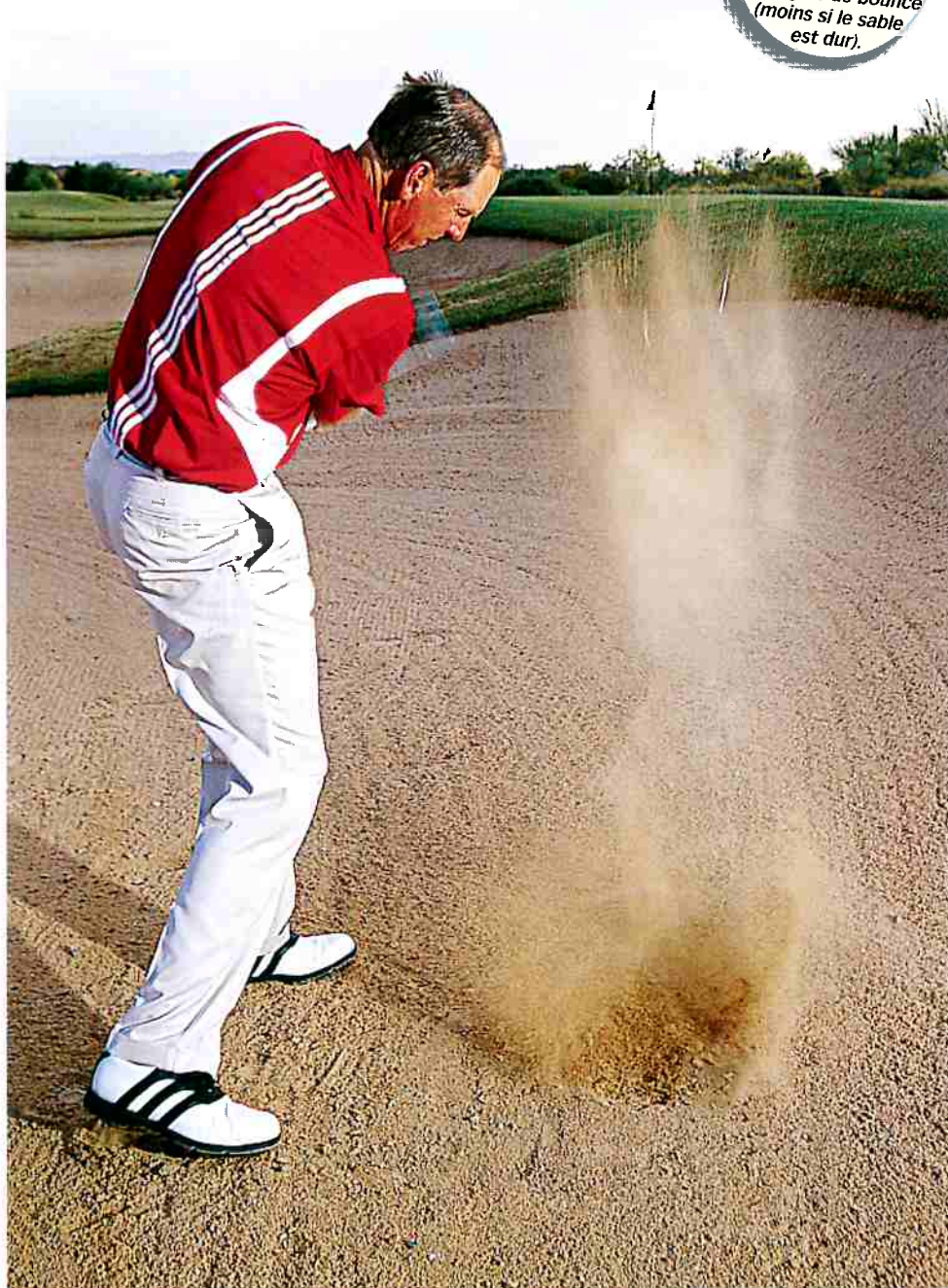


Le but est de faire voler la balle sur un coussin de sable.



Commencez cet exercice en plaçant deux tees à l'emplacement normal de la balle.

Entraînez-vous à propulser des tees enfoncés dans le sol pour vous forcer à oublier la balle.



PETIT TRUC
Si le sable des bunkers est léger, utilisez un wedge avec au moins 10 degrés de bounce (moins si le sable est dur).

CONTRÔLEZ

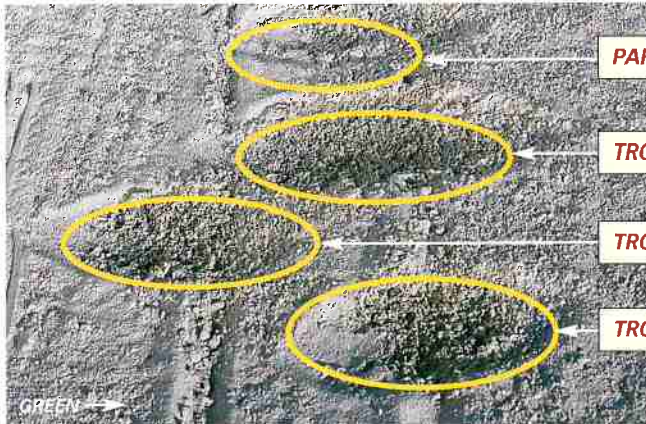
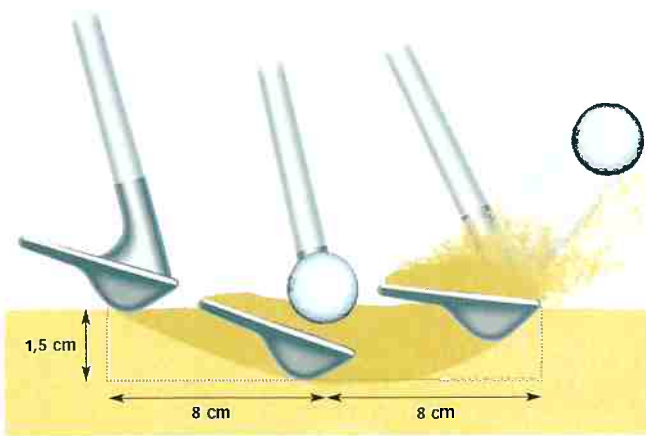
Le divot est-il bien placé?

Ce simple exercice vous donne la réponse

Un swing de bunker parfait pénètre dans le sable 5 à 8 centimètres derrière la balle, écume le sable 1 à 3 centimètres en dessous de sa surface, puis ressort environ 8 centimètres devant l'endroit où se trouvait la balle. La tête de club ne touche jamais la balle. C'est le sable qui la porte et la fait sortir.

Tracez deux lignes parallèles dans le sable à 15 centimètres de distance, laissez tomber une balle entre ces deux lignes et faites votre swing. Vérifiez, à l'aide des indications à droites, si vous entrez trop tôt ou trop tard dans le sable, ou si vous en prenez trop.

Paul Marchand



- Analysez vos marques**
- PARFAITE** Le club n'a jamais touché la balle.
 - TROP PROFONDE** La balle est restée dans le bunker.
 - TROP TÔT** Toujours dans le bunker.
 - TROP TARD** Celle-là a filé de l'autre côté du green.



Imaginez cette grosse viennoiserie à la crème avec une balle dessus. Maintenant, il vous suffit de frapper toute la viennoiserie. C'est la taille que devrait avoir le divot.

Steve Bosdosh

EXERCICE

Servez-vous du bounce de votre wedge

Ce morceau de métal est la clé des belles sorties de bunkers

Sur la plupart des coups de fer joués sur le fairway, le bord d'attaque du fer touche le sol en premier, puis creuse dans l'herbe. **Dans les sorties de bunker, le bord de fuite de votre wedge doit entrer dans le sable en premier.** Le *bounce* (le gros morceau de métal protubérant en bas du club) fera glisser le club dans le sable plutôt que de l'enfoncer dedans et d'empêcher l'impulsion avant de la tête de club.

Enterrez une planchette d'au moins 30 centimètres de long dans le sable pour que sa surface supérieure affleure la surface du sable. Faites un tas de 3 centimètres sur la planchette et placez la balle dessus. Faites un swing de sortie de bunker normal et essayez d'enlever tout le sable de la planchette,



en créant le contact 3 à 5 centimètres derrière la balle. Essayez d'envoyer ce tas de sable sur le green. Familiarisez-vous avec la sensation de l'effet du *bounce* et avec la taille et l'épaisseur des divots à prendre.

Scott Sackett



Faites voler le sable de la planchette pour vous entraîner à prendre la bonne dose de sable.

LES SORTIES EXTRÊMES

Que faire lorsque vous vous trouvez face à un bunker d'un autre gabarit que la petite plage de sable ?

LEÇON

Comment exécuter une sortie en montée

Gardez le poids en arrière lorsque votre balle est enfoncée dans une montée de bunker

La situation

Votre balle a atterri dans une montée de bunker et vous avez peur de ne pas réussir à l'en sortir.

La solution

C'est un des coups les plus faciles du golf, simplement parce que la pente vous donne automatiquement l'ouverture dont vous avez besoin pour sortir la balle. Si vous aviez du mal avec ce genre de positions de balle auparavant, c'était parce que vous envoyiez le club dans la pente, et non pas vers le haut de la pente.

COLONNE DE SOUTIEN

Comme votre corps prend l'angle de la pente, le pied droit doit porter presque tout le poids. En traversant la balle, enfoncez le sable avec le pied droit et pivotez les hanches vers la cible.

REGARD EN BAS

Laissez la tête en arrière pour encourager votre swing à suivre le chemin de la pente.

ASSISE BASSE

À l'adresse, mettez l'épaule droite plus bas que la gauche pour que l'angle corresponde à la pente. Maintenez cet angle pendant tout l'impact et le club ne restera pas collé dans le sable.





FACE BIEN DROITE
Ne modifiez pas la face de club. Placez-vous avec le bord d'attaque droit et maintenez-le durant le mouvement. La pente vous donnera plus d'ouverture que vous n'en avez besoin pour ce coup.

RATEZ LA BALLE
Choisissez un point légèrement derrière la balle et amenez le club dans le sable à cet endroit. Votre but est de frapper le sable, non la balle. L'explosion fera s'envoler la balle du bunker.

Tout ce dont vous avez besoin pour faire une sortie de bunker parfaite (une qui tombe près du drapeau et roule très peu), c'est un angle des hanches et des épaules identique à l'inclinaison de la pente et un swing de bunker normal. C'est le même principe qu'une pente sur le fairway ou dans le rough.

Brian Mogg

« Vous devriez sentir presque tout votre poids sur la pointe de votre pied droit lorsque vous envoyez le sable. »



Mettez votre corps parallèle à la pente.

Gardez le poids en arrière.



Étape 1

Mettez la balle au centre et enfoncez le pied droit pour bien ancrer votre swing. Adressez la balle avec la face bien droite. La pente donnera à la balle suffisamment d'envol. Inclinez le corps pour que les épaules suivent le même angle que la pente sur laquelle vous êtes. (Allongez un club devant la poitrine pour vérifier que votre angle est correct.)

Étape 2

Prenez un point 5 cm derrière la balle et tentez de frapper le sable à cet endroit. Lancez les bras et le club le long de la pente et sur le même angle que les hanches et les épaules. Cela produit un chemin ascendant tout au long de l'impact. C'est un coup facile à réaliser si vous laissez les épaules inclinées et le poids en arrière. Sentez presque tout votre poids sur la pointe du pied droit quand vous envoyez le sable.



Le club s'enfoncera avec un placement normal.

MAUVAIS !

Ne faites pas ça !

Avec ce genre de position de balle, votre posture normale de sortie de bunker, épaules parallèles à la partie plate du bunker, enfoncera votre club au lieu de le faire glisser dans le sable, et votre balle restera dans l'obstacle.

LEÇON

Enterrez le club

Si la balle est bien enterrée, le mieux est de s'enfoncer dans le sable !

La situation

Votre balle est à trois quarts enfouie dans le sable mou dans la partie supérieure d'une lèvres abrupte. Vous n'aurez aucun mal à monter le club en arrière, mais le sable profond et la lèvres surplomb limiteront considérablement votre traversée.

La solution

Soyons réaliste, vous ne pouvez faire guère plus que la déloger de là... Et c'est à peu près tout ce que vous aurez à faire ! En fait, vous êtes libre de commettre l'erreur la plus courante de sortie de bunker et de vous arrêter sur le coup. Une autre bonne nouvelle ? Vous allez faire un swing violent sans finish et pilonner ce fichu bunker !

Comment faire

Étape 1 : Utilisez le wedge qui a le plus d'inclinaison et ouvrez légèrement la lame à l'adresse. Une fois à l'adresse, enfoncez le pied arrière dans le sable plus profondément que le pied avant.

Étape 2 : Faites un plein swing, puis tapez puissamment le club dans le sable 2 à 5 centimètres derrière la balle comme si vous tentiez d'enterrer la tête de club.

Étape 3 : Ne vous attendez pas à une traversée, juste à un doux effet de rebond lorsque le club émergera mollement du sable. Mais pendant ce temps, votre

balle et une poignée de sable seront en train de passer la lèvres du bunker en direction du green.

Pourquoi ça marche

La différence avec un coup raccourci involontairement est que, dans ce cas, vous accélérez la tête de club, et non la décélérez. Résultat, vous pouvez déplacer assez de sable pour envoyer la balle en l'air en dehors du bunker sur un chemin presque vertical.

Eden Foster

PETIT TRUC
Avec une balle à moitié enfouie, fermez la face de club et ne tapez pas le club aussi fort dans le sable.



Veillez à garder la majorité du poids sur la gauche.

Ancrez le pied arrière en l'enfonçant plus dans le sable que le pied avant.

Ne tournez pas le bras droit au-dessus du gauche après l'impact, puisque la traversée sera quasi inexistante.

Votre tête de club sera enfoncée dans le sable, sous la balle.

La balle peut s'enfouir dans le sable, mais pas se cacher totalement.



De loin, envoyez la balle tout près, en changeant de club, pas de swing.

LEÇON

Faites sauter et rouler la balle

Aspergez en bas pour que la balle coure avec les longues sorties

Défaut : Vous avez du mal à contrôler la distance des sorties de bunker quand le drapeau est de l'autre côté du green. La balle s'arrête trop près, ou elle file au-dessus du green si vous tentez de la faire voler jusqu'au mât.

Remède : il vous faut un coup bas qui roulera. Plutôt qu'une face de club et un stance ouverts à l'adresse, mettez-les tous les deux en face de la cible. Essayez de libérer le club comme lorsque vous faites un draw, la pointe du club en l'air pendant la traversée et la face de club fermée (photo ci-dessus). Vous donnerez moins d'effet à la balle et la ferez rouler, une fois retombée sur le green.



LEÇON

Sortie de bunker à 35 m en 3 étapes

L'heure de doter un vieux swing d'un nouveau club

La situation

La position de balle n'est pas mauvaise dans le bunker, mais le drapeau est à 35 mètres. Ce coup fait trembler même les meilleurs joueurs de bunker, car les coups standards n'enverront pas la balle jusqu'au green, et essayer de ramasser la balle proprement avec un sand-wedge n'est pas simple.

La solution

Avant de commencer à penser « bogey », réalisez que ce coup apparemment difficile est en réalité très facile. Le secret : gardez votre sand-wedge dans votre sac et utilisez un fer avec moins d'ouverture et plus de longueur, puis faites ce coup comme n'importe quel coup de bunker.



Étape 1 : Pointez votre ligne, créée par la pointe de vos orteils, à gauche du drapeau et enfoncez moins les pieds.

Étape 2 : Tournez la face de club pour l'ouvrir à 45 degrés et penchez le manche dans le sens opposé du drapeau.

Étape 3 : Faites votre swing de bunker habituel, en pivotant le long de la ligne des pointes de pied, et non vers le drapeau. Et au lieu de faire exploser le sable comme pour un bunker habituel de bord de green, prenez moins de sable et essayez de faire « glisser le club » sous la balle.

À 35 mètres, utilisez votre fer 9. À 45 mètres, descendez au fer 8 et, à 27 mètres, au pitching-wedge.

Utilisez les mêmes placement et swing avec ces différentes combinaisons de clubs et de distances. Bientôt, vous réussirez un des coups les plus difficiles du golf.

D^r Gary Wiren

EXERCICE

Pratiquez les coups roulés depuis le sable

Ramassez une poignée de sable avec la main droite et tendez-la devant, à « l'adresse ». Jetez le sable par-dessus l'épaule gauche. Voilà le geste que devrait faire votre main droite après l'impact, fermant la face de club et créant une trajectoire basse. Utilisez cette image et vous aurez un nouveau coup pour sauver le par.

Jerry Mowlds



Pensez à jeter du sable par-dessus l'épaule.

LEÇON

Que faire en haut contre la lèvre

Transformez-vous en démolisseur de bunker

La situation

Votre balle est tombée dans le bunker à 30 centimètres, ou moins, en dessous de la lèvre.

La solution

Comme la balle est assise sur une pente raide, le sand wedge, le pitching-wedge voire le fer 9 feront merveille. Et comme la balle est trop basse pour avoir les deux pieds hors du bunker, il va falloir vous salir.

Commencez par descendre dans le bunker en mettant le pied arrière aussi loin en dessous de la balle que celle-ci l'est de la lèvre. Cela mettra efficacement la balle au centre de votre stance. Ouvrez la face de club, dirigez-la à droite de la cible et abaissez l'épaule droite pour mettre les épaules encore plus parallèles à la pente. Puis montez le club sur un chemin en V vertical et ramenez-le de toutes vos forces dans le sable juste en dessous de la balle, en poussant le talon du club dans la pente. Ne vous souciez pas de la traversée, c'est le choc du club frappant le sable qui envoie la balle hors du bunker et sur le green.

Jason Carbone



Poussez le talon de votre club dans le sable pour faire sortir la balle.

Enfonchez le pied aussi loin sous la balle que celle-ci l'est de la lèvre.

Mettez les épaules parallèles à la pente.

LEÇON

Arrêter rapidement la balle après le bunker

Pas de green ? Pas de problème !

La situation

La balle est bien positionnée dans un bunker de bord de green, mais vous avez été trop court et n'êtes qu'à quelques pas du drapeau. Il vous faut une sortie haute, amortie, qui s'arrête pile.

La solution

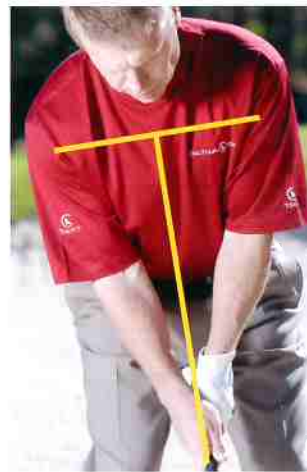
Voici les quatre étapes qui vous permettront d'y arriver.

Utilisez votre wedge le plus ouvert et beaucoup de poignet pour que la balle s'envole haut sur une courte distance.



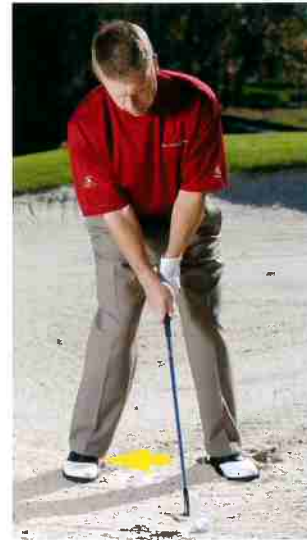
Étape 1

Prenez votre club le plus ouvert. Positionnez la balle légèrement en avant dans votre stance et alignez le grip du club à la cuisse droite pour donner encore plus d'ouverture à la face de club.



Étape 3

Veillez à ce que votre ligne d'épaules forme un T avec la ligne du manche. Votre but est de recréer ce T à l'impact pour que votre club pénètre le sable avec le même degré d'ouverture. Donnez plus de mains et de poignets dans votre swing, en vous servant au minimum des épaules.



Étape 2

Écartez le pied droit et enfoncez les deux pieds de 1 centimètre dans le sable pour vous donner plus de stabilité. Le manche doit maintenant pointer juste à gauche du centre de votre torse.



Étape 4

Gardez la poitrine tournée en bas et balancez les bras et les mains sous le corps. Déplacez-vous sur votre hanche gauche à l'impact pour que le club ne se libère pas. Gardez vos mains et la tête de club basses durant la traversée pour que la face de club reste ouverte.

Todd Sones

RÈGLES

Dernier recours : la balle dropée

Un drop autorisé vaut parfois mieux qu'une sortie tenant du miracle

Selon la règle 28 du règlement de golf USGA, un joueur « peut considérer sa balle injouable à n'importe quel endroit du terrain sauf si la balle est dans un obstacle d'eau. » Dans ce cas, vous avez 3 options, toutes pénalisées d'un coup.

(a) Jouer une balle d'un endroit aussi près que possible de l'emplacement d'où la balle d'origine a été jouée en dernier.

(b) Dropper une balle en arrière du point où la balle repose, en gardant ce point directement entre le trou et l'endroit où la balle a été dropée.

(c) Dropper une balle à moins de deux longueurs de club de l'emplacement où repose la balle, mais pas plus près du trou.

Avec les options b ou c, vous devez droper la balle dans le bunker.

LEÇON

Réussir les 3 sorties les plus difficiles

Ces positions veulent votre mort. Ne les laissez pas faire !

En pente descendante

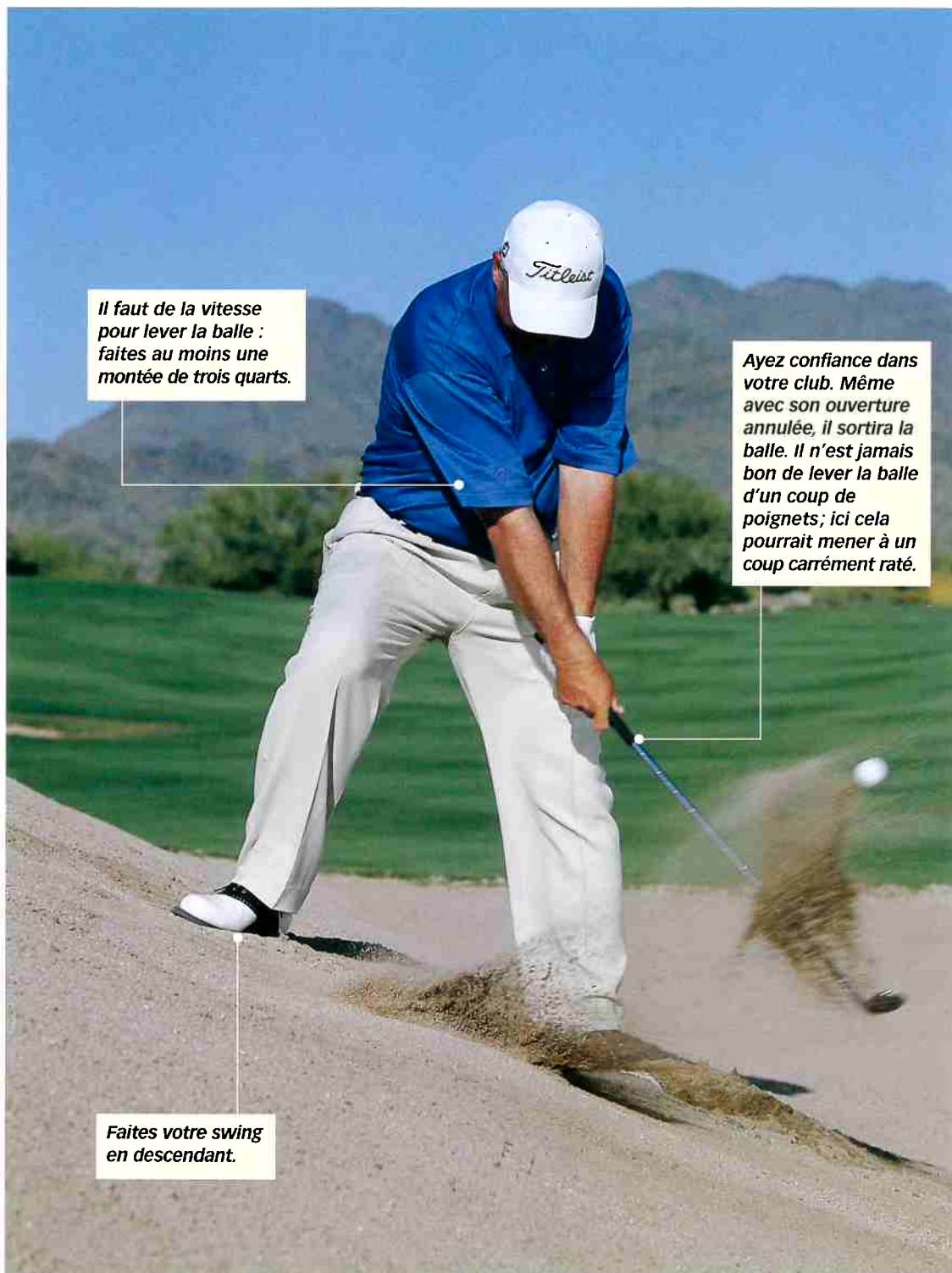
Où est la difficulté : Cette position de balle réduit l'ouverture du wedge là où vous en avez le plus besoin. Si le drapeau se trouve juste à côté de vous, vous aurez peu de chances de vous en approcher, alors contentez-vous de sortir la balle. Si le drapeau se trouve de l'autre côté du green, faites rouler car ce coup ne lui donne quasiment pas d'effet.

Mettez les épaules parallèles à la pente du bunker, pour transférer votre poids sur le pied avant.

Utilisez votre wedge le plus ouvert pour compenser l'effet de fermeture.



Si vous réussissez à garder l'équilibre, jouez la balle à l'opposé du pied avant. Si cela vous met en déséquilibre, jouez-la au milieu du stance.



Il faut de la vitesse pour lever la balle : faites au moins une montée de trois quarts.

Ayez confiance dans votre club. Même avec son ouverture annulée, il sortira la balle. Il n'est jamais bon de lever la balle d'un coup de poignets ; ici cela pourrait mener à un coup carrément raté.

Faites votre swing en descendant.

L'AVIS DES PROS

Balle au-dessus des pieds

Où est la difficulté : Un gros tas de sable empêche la balle de rouler en bas du bunker, et vous devez passer au-delà en l'explosant. Et la balle va voler immédiatement à gauche de là où vous aviez visé...

Un swing vertical va enterrer votre club dans le sable, alors, pour une fois dans le petit jeu, redressez le haut de votre corps.

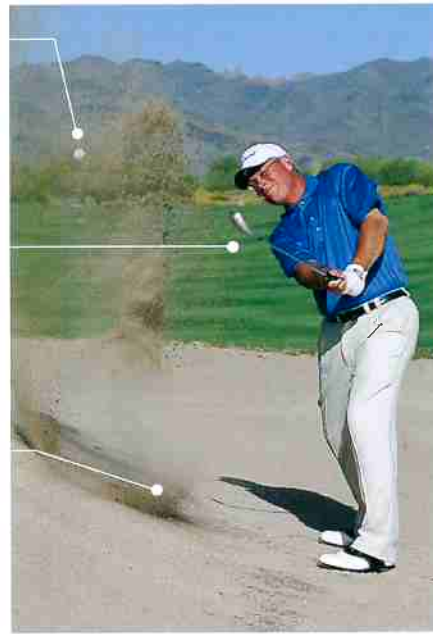


Positionnez la balle juste en avant du centre et réduisez votre grip pour raccourcir le club et ne pas l'enterrer dans la pente.

Ce coup tend à partir à gauche : visez à droite de la cible. Plus la balle est haute au-dessus des pieds, plus il faut viser à droite.

Faites un swing arrondi de type base-ball pour éviter au club de rester bloqué.

Accélérez agressivement tout au long du coup et essayez de jeter ce sable sur la cible.



Et dans du sable dur ou mouillé?

**Lorsque le sable est mouillé...
Donnez plus de vitesse de tête de club**

En fait, il n'y a qu'un seul ajustement à faire : taper plus fort! Le sable n'a pas changé, il est tout simplement plus lourd, vous avez donc juste besoin d'un peu plus de vitesse de club pour le déplacer. À part cela, gardez exactement la même technique.

Paul Trittler

**Lorsque le sable est dur...
Perdez votre inclinaison**

Le sable dur demande deux choses : (1) un wedge avec moins d'inclinaison, et (2) une face de club complètement ouverte lorsque le club tape le sol. Cela devrait permettre à votre club de glisser sous la balle. Lorsque le sable est si peu profond que même ces réglages ne marchent pas, faites un chip avec un contact net (le club touche la balle en premier). Le contact net demande de l'entraînement, mais c'est un bon coup à maîtriser.

Dave Pelz

Balle en dessous des pieds

Où est la difficulté : Si vous ne vous placez pas correctement pour ce coup, vous finirez en roulade dans le sable. Et si la balle est près de la lèvre du bunker, vous pourrez facilement embrasser l'herbe.

Paul Trittler

Pliez les genoux et baissez les fesses pour arriver à atteindre la balle.



Écartez les pieds au-delà de la largeur des épaules pour bien asseoir votre swing.

Positionnez la balle en avant de votre stance, juste à l'intérieur du pied avant.

Ne bougez pas le bas du corps pour garder l'équilibre.

Pour éviter de taper trop loin derrière la balle, armez vite les poignets sur la prise d'élan, puis désarmez-les pendant la descente.

Plus la pente est raide, plus la balle tend à partir à droite. Visez donc bien à gauche de la cible.

