

CHAPITRE 8

FINIR
LE TROU

Tout mène à la partie la plus difficile du jeu, à savoir le putting. Voici comment mettre la balle dans le trou en moins de coups.

Le but du jeu est de mettre la balle dans le trou. Si finir le trou n'est pas l'objectif de chaque swing, cela l'est lorsque vous êtes sur le green. Ici, le trou devient votre vraie cible et la pression monte. Si vous ratez de quelques mètres votre objectif sur le fairway ou si, à l'approche, vous tombez sur une partie du green autre que celle que vous aviez visée, vous avez raté votre objectif. Sur le green, ce coup raté se solde par un coup perdu à jamais.

Les exigences du putting sont dures, ce qui est amusant sachant qu'il s'agit du geste le plus simple du parcours, à part sortir de la voiture de golf. Cela se réduit à cette petite cible et aux glissements, déclivités, contre-pentes et bosses entre elle et l'endroit où est tombée votre balle. À quelle vitesse ma balle va-t-elle rouler ? Quelle force dois-je mettre dans mon putt ? Est-ce en pente ou plat ? Ma balle va-t-elle aller droit ou tourner à gauche ?

Certains disent qu'il faut des années pour trouver la réponse à ces questions. Ce n'est pas l'avis de nos pros qui vont, au fil de ces pages, vous donner toutes les armes nécessaires pour mettre la balle dans le trou quelle que soit la distance. Vous connaissez la cible, voici les moyens d'y arriver.

LES 5 ENSEIGNEMENTS DE CE CHAPITRE

- Vous aligner et trouver la bonne ligne avec votre putter
- Trouver un grip alternatif qui compense vos erreurs afin que vos putts continuent de rentrer
- Étudier et lire les greens comme un caddie de circuit pro pour trouver la bonne ligne et la bonne vitesse
- Vous entraîner et améliorer votre putting sans vous lasser, avec les meilleurs exercices de nos pros
- Placer de longs putts si près du drapeau que vous ne connaîtrez plus jamais les trois putts

L'AVIS DES PROS

Où vous
situez-vous
par rapport
aux pros ?

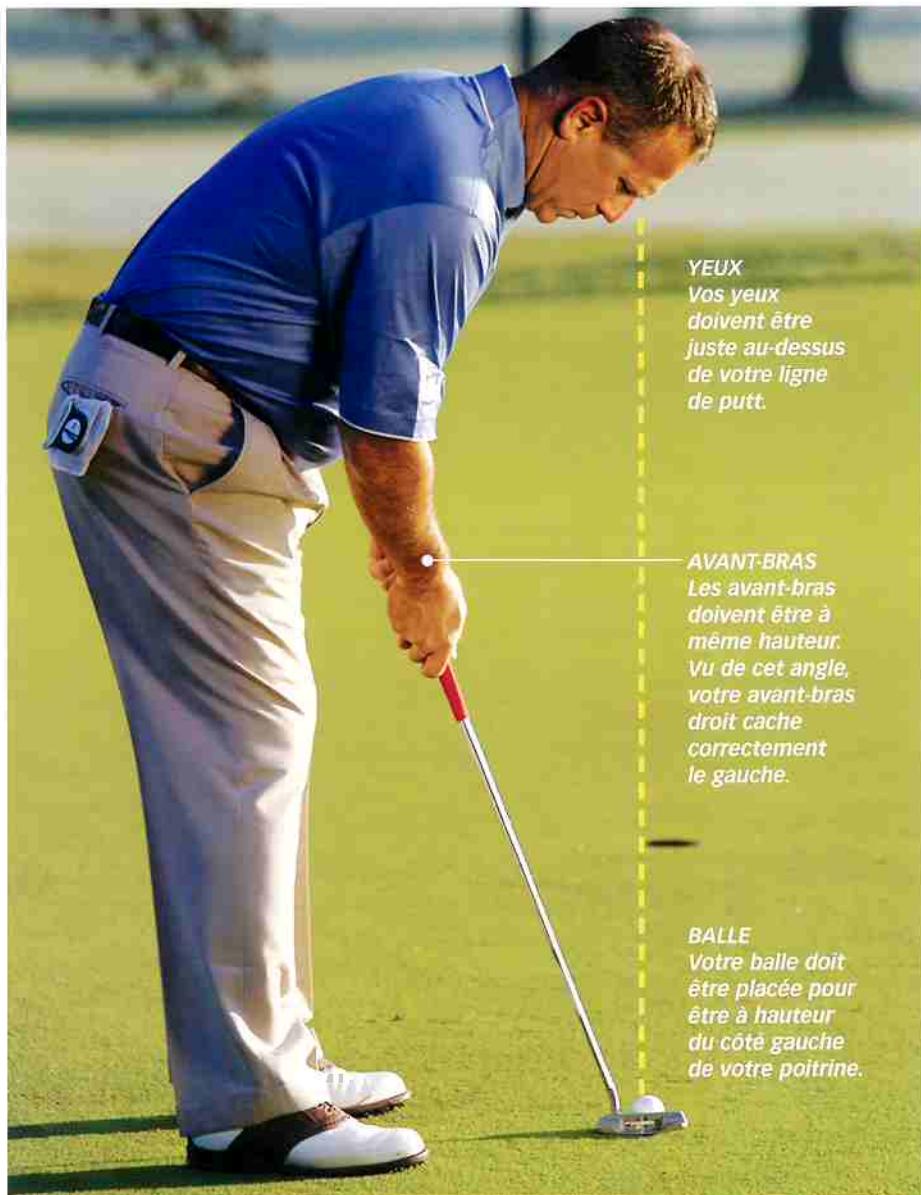
Si vous pensez avoir le « toucher magique » sur les greens, venez vous comparer aux vrais maîtres de la pelouse. Vous verrez que vous avez encore du pain sur la planche. Si vous arrivez à rapprocher vos statistiques de putting de ces niveaux de PGA Tour, vous verrez alors à quel point un bon putting permet de compenser les mauvais swings que vous avez pu faire sur le fairway ou au départ.

30,5**Putts par partie****0,6****Green en trois
putts, par partie****87 %****Putts faits
à moins de
3 mètres du trou****6,9****Greens en un
putt, par partie****0,76 m****Distance du trou
après le premier
putt**

Moyennes pour
le PGA Tour 2006.
Avec la permission
de Shotlink.

LE PLACEMENT ET LA FRAPPE

Comment tenir votre putter, l'aligner et le taper pour transformer vos longs putts en balles mortes.



YEUX
 Vos yeux doivent être juste au-dessus de votre ligne de putt.

AVANT-BRAS
 Les avant-bras doivent être à même hauteur. Vu de cet angle, votre avant-bras droit cache correctement le gauche.

BALLE
 Votre balle doit être placée pour être à hauteur du côté gauche de votre poitrine.

LEÇON

Comment fixer son alignement

Des yeux et des bras pour bien se placer au putting

Utilisez la double vérification suivante pour bâtir une base de putting solide à chaque fois.

1 : Les avant-bras

Les avant-bras doivent être à même hauteur à l'adresse. Vous avez deux moyens pour le vérifier. Si quelqu'un est avec vous sur le green, demandez-lui de se mettre derrière vous dans l'axe de votre ligne de putt à l'adresse et de regarder vos avant-bras. Le droit devrait cacher le gauche. Si vous êtes seul, mettez-vous à l'adresse et regardez vos avant-bras. S'ils sont à même niveau, vous êtes bon.

2 : Les yeux

À l'adresse, les yeux doivent être directement sur la balle et la ligne de putt. C'est un point crucial. Même avec des avant-bras correctement placés, il sera quasiment impossible d'avoir un chemin régulier avec des yeux trop à l'extérieur ou à l'intérieur de la ligne de putt. Si vous n'êtes pas sûr de la position de vos yeux à l'adresse, vérifiez-la en laissant tomber une balle depuis l'arête de votre nez. Si les yeux sont trop en avant, la balle atterrira sur le sol à l'extérieur de votre balle, s'ils sont trop à l'intérieur, elle tombera entre vos pieds et la balle.

Tom Patri



NON! Les bras fermés par rapport à la ligne de putt et asymétriques.



NON! Les bras ouverts par rapport à la ligne de putt et asymétriques.



NON! Les yeux trop à l'intérieur de la ligne de putt.



NON! Les yeux trop à l'extérieur de la ligne de putt.

EXERCICE

Mettez vos putts sur la bonne piste

Servez-vous d'un CD pour vérifier la position de vos yeux sur la balle.



Utilisez un vieux CD pour voir où se trouvent vos yeux à l'adresse. Les yeux à l'intérieur ou à l'extérieur de la ligne de putt diminuent la chance de taper le putt sur la ligne voulue.

Défaut : Vos putts partent régulièrement à gauche ou à droite, car vos yeux sont trop à l'intérieur de la balle à l'adresse (balle partant à droite) ou trop à l'extérieur de la balle (balle partant à gauche).

Solution : Placez la balle au centre du vieux CD, la face brillante en haut. Adressez la balle comme si vous alliez la putter et vérifiez l'endroit où vos yeux se reflètent sur le CD. Selon le besoin, penchez-vous légèrement en avant ou en arrière depuis les hanches, jusqu'à voir vos yeux se refléter au milieu du CD. La position des yeux au-dessus de la balle vous donne la meilleure vue de la ligne de putt et vous empêche de diriger la balle à gauche ou à droite du trou.

Scott Sackett

EXERCICE

Vérifiez votre angle de tir

Laissez le trou juger

Placez la balle à 4 centimètres derrière le trou et tapez-la comme s'il s'agissait d'un putt de 6 mètres. Touchée avec 4 degrés d'ouverture, la balle glissera 15 à 30 centimètres et passera au-dessus du trou, qui est de 11,5 centimètres. Alignez plusieurs balles de cette façon et puttez-les au-dessus du trou. S'il n'y a pas assez d'ouverture à l'impact, la balle a toutes les chances de taper le trou et de ricocher. Avec trop d'ouverture, la balle volera à plusieurs centimètres au-dessus du trou. Vous souhaitez qu'elle passe juste au-dessous du trou.

Scott Sackett



LEÇON

Une pression avant pour des putts plus en douceur

Une petite pression en avant empêchera vos putts de sortir de la ligne

Un putt bien tapé donnera à votre face de putter un effet avant parfait pour propulser votre balle jusqu'au trou. En revanche, à l'adresse, si vous inclinez le manche à l'opposé de la cible et le laissez ainsi pendant l'impact, vous augmentez l'ouverture que possède déjà votre putter. Cela donne de l'effet rétro à la balle et la fait glisser, changer de trajectoire et, normalement, ne la mène pas au trou. Voici comment toucher la balle avec la bonne ouverture à chaque fois.

Étape 1

Mettez la balle au niveau du nez et poussez les mains en avant pour les placer à hauteur du logo de votre chemise. Dans cette position, la face du putter touchera la balle au niveau de son équateur, ou légèrement au-dessus, avec le bon degré d'ouverture, la faisant rouler avec de l'effet avant vers le trou.

Étape 2

Pour visualiser le type d'effet que vous donnez à vos putts, dessinez une ligne autour de la balle et commencez vos putts en mettant la ligne horizontale. Si vous donnez de l'effet rétro à la balle, la ligne tournera en arrière, à l'opposé de la cible, juste après l'impact.

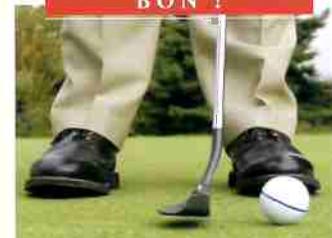
Michael Breed

MAUVAIS !



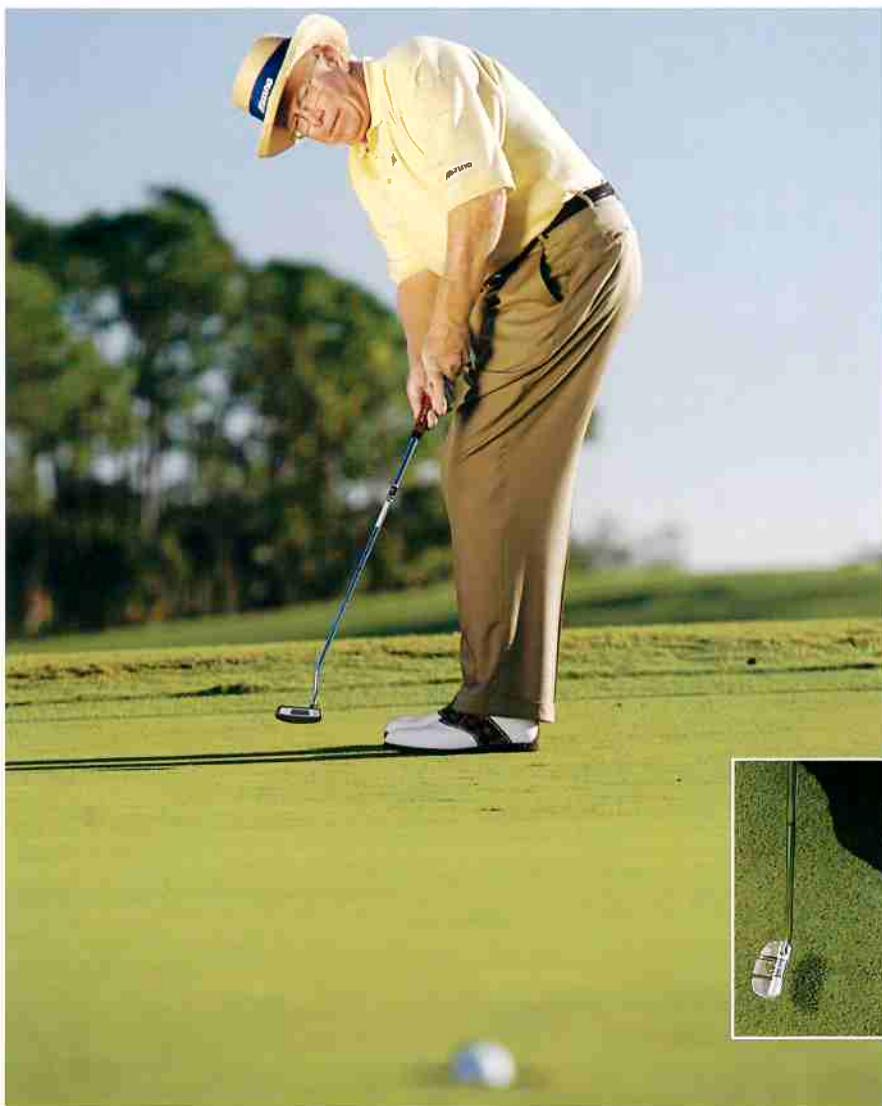
Ajouter de l'ouverture à l'impact crée un effet rétro indésirable et fera sortir vos putts de leur ligne.

BON !



Un manche penché en avant donne de l'effet avant et un bon roulement en avant à la balle. Pressez le manche légèrement en avant à l'adresse et pendant toute la frappe.





EXERCICE

Une pièce, pour un coup gagnant

Une simple pièce peut faire de vous un excellent pointeur

Défaut : Vous cognez la balle avec votre putter au lieu de la prendre d'un geste fluide, d'où un contrôle de vitesse nul.

Solution : Posez une pièce à l'arrière du putter, comme sur la photo, et faites votre mouvement normalement. Si vous tapez votre putt à un rythme pendulaire, la pièce restera sur le putter, quelle que soit l'amplitude de votre geste. En revanche, si vous cognez la balle, elle tombera du putter dès que vous passerez de l'arrière à l'avant. Une simple pièce peut vous dire si vous décélérez ou non.

Dr Jim Suttie



Ici, la décélération éjectera la pièce de votre putter...

... alors qu'un geste pendulaire l'aurait gardée en place.

LEÇON

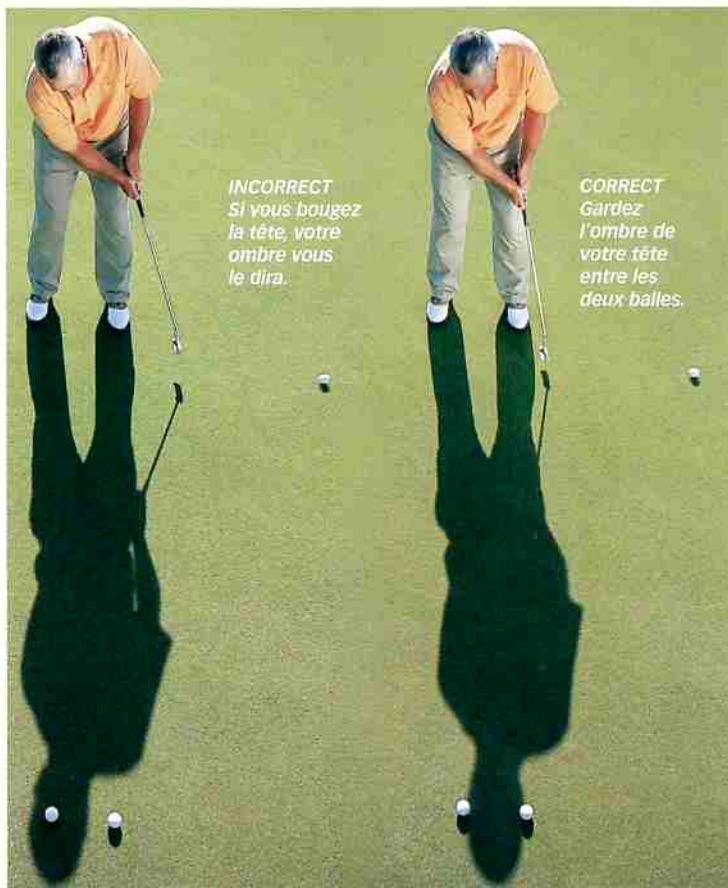
Donnez de la fluidité

Un swing de bas en haut pour une balle qui roule mieux

Pour faire rouler votre balle avec le moins de déviation ou de glissade possible, vous devez balancer le putter légèrement vers le haut à l'impact. Mettez la majorité de votre poids sur le pied droit et votre putter descendra naturellement, et correctement, plus bas et finira plus haut. Si vous adressez la balle avec le poids sur le pied gauche, vous ferez un coup vertical qui pressera la balle dans l'herbe et la fera sauter de la ligne de putt.

Eddie Merrins



**EXERCICE**

Ne bougez pas la tête

Votre ombre vous dira comment

Votre but

Envoyez la balle sur la ligne choisie avec le centre de la face du putter.

Comment y parvenir

Vous ne pouvez pas garder votre putter sur la ligne si vous bougez la tête, de même que vous ne pouvez pas garder la tête immobile si vous déplacez le putter sur le mauvais chemin. Une tête immobile permet aux mains, aux bras et aux épaules de déplacer le putter correctement.

Installez-vous, votre ombre devant vous. Mettez deux balles sur le green, écartées de 30 centimètres, et placez-vous à l'adresse devant une troisième, l'ombre de votre tête entre les deux premières. Faites votre coup de putting, restez en position de finish et regardez si l'ombre est toujours à la même place. Si vous avez du mal à ne pas bouger la tête, donnez plus de mouvement de bras et de mains, et moins d'épaules.

Paul Trittler

CONTRÔLEZ

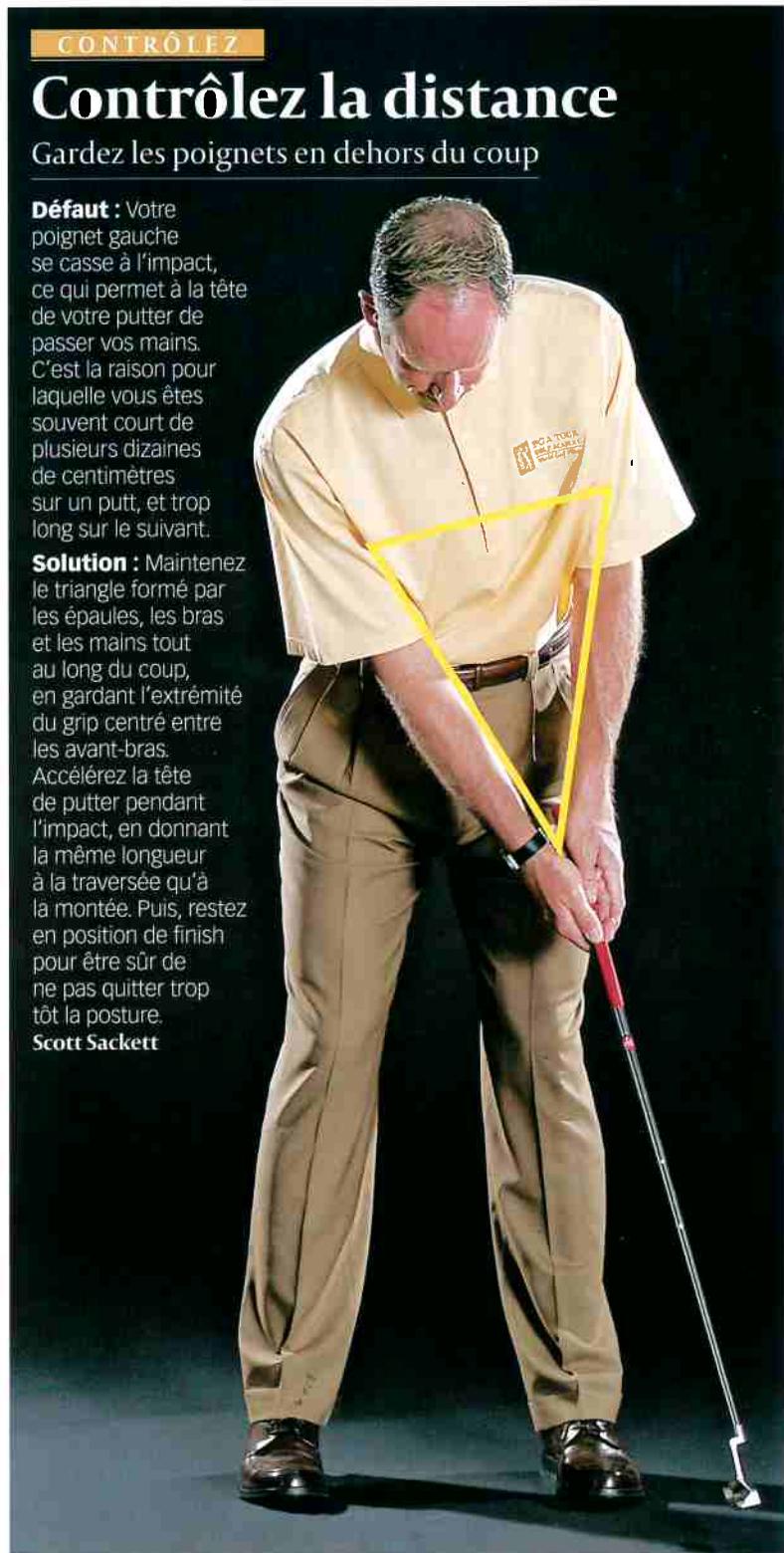
Contrôlez la distance

Gardez les poignets en dehors du coup

Défaut : Votre poignet gauche se casse à l'impact, ce qui permet à la tête de votre putter de passer vos mains. C'est la raison pour laquelle vous êtes souvent court de plusieurs dizaines de centimètres sur un putt, et trop long sur le suivant.

Solution : Maintenez le triangle formé par les épaules, les bras et les mains tout au long du coup, en gardant l'extrémité du grip centré entre les avant-bras. Accélérez la tête de putter pendant l'impact, en donnant la même longueur à la traversée qu'à la montée. Puis, restez en position de finish pour être sûr de ne pas quitter trop tôt la posture.

Scott Sackett



EXERCICE

Poussez le putter avec votre paume

Un bon grip et une bonne technique seront vos plus sûrs alliés pour rentrer le putt

Pour améliorer votre carte de score, utilisez votre paume. En mettant le grip du putter dans la paume de la main droite, votre frappe va gagner en régularité, ce qui apportera plus à votre jeu que de gros drives. Voici comment mettre votre paume au service de votre putting.

Étape 1 : Votre paume aux commandes

Placez votre putter derrière la balle et positionnez le grip dans la paume droite avant de placer la main gauche sur le club. Le grip doit être dans le prolongement de l'avant-bras (*ci-dessous à droite*). Évitez l'erreur de saisir le putter dans les doigts de la main droite (*ci-dessous à gauche*).

Étape 2 : Commencez la poussée

La paume droite doit regarder la cible. Vous devez avoir l'impression dans votre traversée que vous poussez la balle le long de la ligne de jeu avec la paume droite. Ce coup pointera la face de club vers le trou et vous permettra de relâcher plus facilement la tête de putter pour un déplacement plus régulier.

D^r David Wright

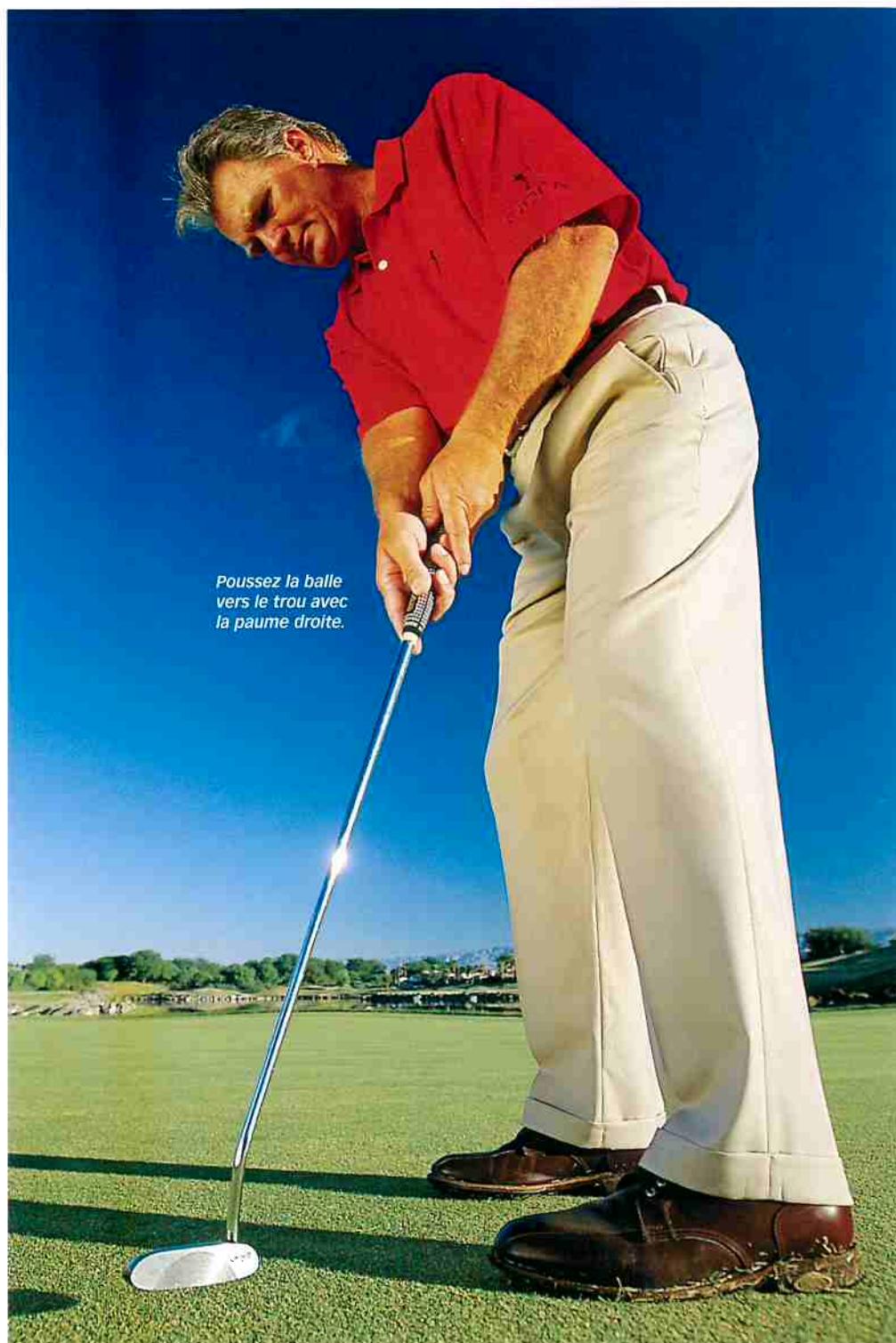
MAUVAIS !



BON !



Un grip de doigts fait plus facilement rater le coup, un grip de paume vous donne plus de contrôle.



Poussez la balle vers le trou avec la paume droite.

LEÇON

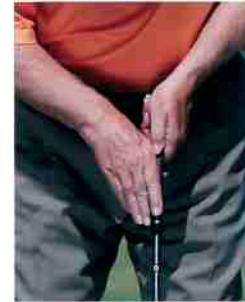
Trouvez votre grip

Des grips singuliers peuvent résoudre de nombreux problèmes de putting

SI LA PLUPART DE VOS PUTTS RATÉS FINISSENT À GAUCHE...

Essayez un grip en scie

Ce grip de putting guide les mains et les bras comme si vous sciez du bois. Les mains et les bras se déplacent dans le même axe que la coupe, de même qu'un coup de putting en scie balance votre putter d'avant en arrière dans l'axe de votre ligne de jeu. Il n'y a aucune rotation, votre putter restera donc bien en face et votre tendance à partir à gauche disparaîtra.



Il existe 4 variations du grip en scie

Scie perpendiculaire

Le pouce et les trois derniers doigts de la main droite sont mis en avant du manche.

À ESSAYER si vous ne pouvez vous empêcher de relâcher les avant-bras et de fermer la face du putter.

Scie en pince

La main droite est repliée autour du grip, la main et le bras droits sont dans l'alignement du manche.

À ESSAYER si la face de votre putter pivote à gauche après l'impact. Votre putter se déplacera en face, le long de la ligne.

Scie parallèle

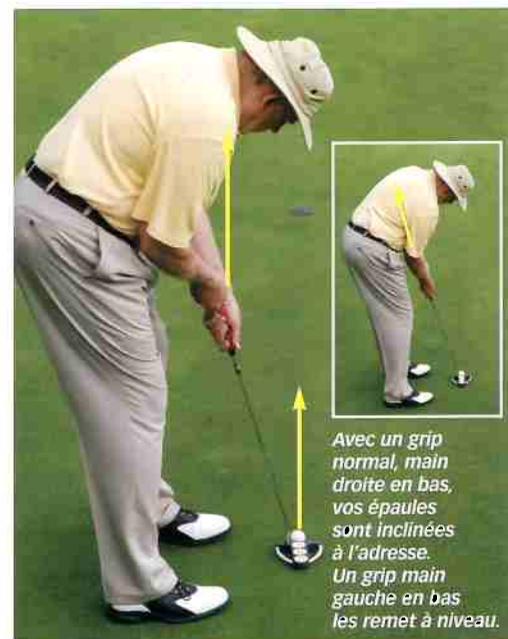
Identique en apparence et en sensation à la position de la main droite utilisée pour scier du bois.

À ESSAYER si le chemin part à gauche dans la traversée. Votre frappe, plus souple, exploitera la force de la main droite.

Scie verticale

Les trois derniers doigts de la main droite sont derrière mais dans le prolongement du manche.

À ESSAYER si vous coupez les putts et partez à droite. Votre putter reste droit si le poignet gauche lâche. **Dave Pelz**



SI VOUS AVEZ DU MAL À CONTRÔLER LA VITESSE DE VOS PUTTS...

Mettez la main gauche en bas

Saisir le grip en mettant la main droite en dessous de la gauche semble logique, puisque c'est de cette manière que vous tenez les autres clubs. Mais, avec le putter, un grip main droite en bas a tendance à faire aligner les épaules à gauche et à faire pencher l'épaule droite.



Un grip main gauche en bas permet un bon alignement des épaules et un chemin de putter dans l'axe. Cela place aussi la main droite en position docile derrière le poignet et l'avant-bras gauches, ce qui empêche quasiment de plier les poignets dans la traversée. Vous gagnerez ainsi considérablement en contrôle de vitesse et de distance.

Dave Pelz



SI VOUS N'ARRIVEZ PAS À GARDER LE PUTTER EN LIGNE...

Entraînez-vous avec un grip de mains séparées

La main gauche est passive et la main droite a la charge du mouvement de la frappe. Essayez de taper avec ce grip, vous verrez que la main gauche ne doit pas bouger tandis que la main droite doit déplacer le club d'arrière en avant. L'avantage de ce grip mains séparées est, qu'au lieu de chercher à travailler ensemble, vos mains font chacune de leur côté ce qu'elles ont à faire. La main gauche est l'ancre tandis que la main droite est le moteur. Cela simplifie la frappe et vous permet de garder plus facilement le putter en ligne.

Mitchell Spearman

LIGNE, VITESSE ET PENTE

Le meilleur coup de putter du monde ne mettra pas la balle dans le trou si vous ne connaissez pas la réaction du putt sur le green. Essayez ces techniques pour choisir la bonne ligne.



EXERCICE

Restez sur votre ligne

Cinq étapes pour rentrer votre putt du premier coup

Il est important de construire un placement qui vous donne les meilleures chances de faire rouler la balle dans la bonne direction, car une balle qui démarre mal, continue mal. Voilà comment, en cinq étapes, positionner correctement votre corps et votre putter sur la ligne que vous avez choisie.

Donald Crawley

Étape 1 : Trouvez votre ligne

Sur le green de practice, placez-vous derrière votre balle et imaginez la manière dont elle va rouler. Puis, tendez une cordelette entre votre balle et le trou, et détruisez l'image que vous aviez de votre ligne. Cette représentation physique de votre ligne de putt vous donnera une idée de ce qu'est une ligne droite.

Étape 2 : Alignez votre balle

Dessinez sur votre balle une ligne droite passant par le logo. Utilisez cette marque pour aligner votre balle avec la ligne de putt souhaitée, en la plaçant sous et parallèle à la corde. Vous avez un point de référence pour faire pointer votre face de putter dans la bonne direction.



Étape 3 : Visez avec votre putter

Retirez le cordon et ne laissez au sol que la tête de putter. Alignez sa face pour que son bord supérieur soit perpendiculaire à la marque sur la balle. Votre putter pourra faire rouler la balle sur la bonne ligne après le contact tant que vous n'ouvrez, ni ne fermez, la face pendant le coup.

Étape 4 : Placez les yeux

Mettez vos yeux au-dessus de la balle et parallèles à la ligne souhaitée. S'ils sont à l'intérieur de cette ligne, le coup partira à l'intérieur et vos putts à droite; à l'extérieur, vous partirez à gauche. Dans les deux cas, vous ratez le putt.



CONTRÔLEZ**Soyez le Sherlock Holmes du green**

Tous les indices de pente sont sous vos yeux

Si un bon architecte de golf s'évertue à mettre au défi vos talents de lecture de green, il laisse aussi des indices évidents qui vous permettront de déterminer comment roulera la balle sur les différentes parties du green. Si vous savez ce qui est à rechercher, vous connaîtrez la pente générale du green avant même de vous mettre derrière la balle.

Indice 1**LES PUTTS S'ÉCHAPPENT DES BUTTES**

N'oubliez pas l'évident. Les putts s'échappent des bosses, des déclivités et des buttes, surtout s'ils sont près de la ligne de votre putt.

Indice 2**LES PUTTS S'ÉCHAPPENT DU CLUB-HOUSE**

Si ce n'est pas toujours vrai, les club-houses sont normalement construits au sommet du parcours, pour des raisons d'écoulement. Regardez la maison, et vous aurez une bonne idée de la disposition générale du terrain. Des informations qui peuvent devenir utiles lorsque vous ne savez pas exactement de quelle manière tombe un putt.

« Sur le practice, faites 10 pas et notez dans votre tête le coup qu'il faudrait pour faire rouler un putt sur cette distance. Servez-vous de ce repère pour tous les putts à jouer dans la partie. »

Donald Crawley

Indice 3**LES PUTTS S'ÉCHAPPENT VERS L'EAU**

Pour des raisons évidentes de drainage, les greens descendent vers le point d'eau le plus près. Sur les parcours en bord d'océan, ne sous-estimez pas la descente vers la mer, car les putts dévalent vraiment beaucoup vers l'eau.

Indice 4**LES PUTTS S'ÉCHAPPENT VERS LE SOLEIL**

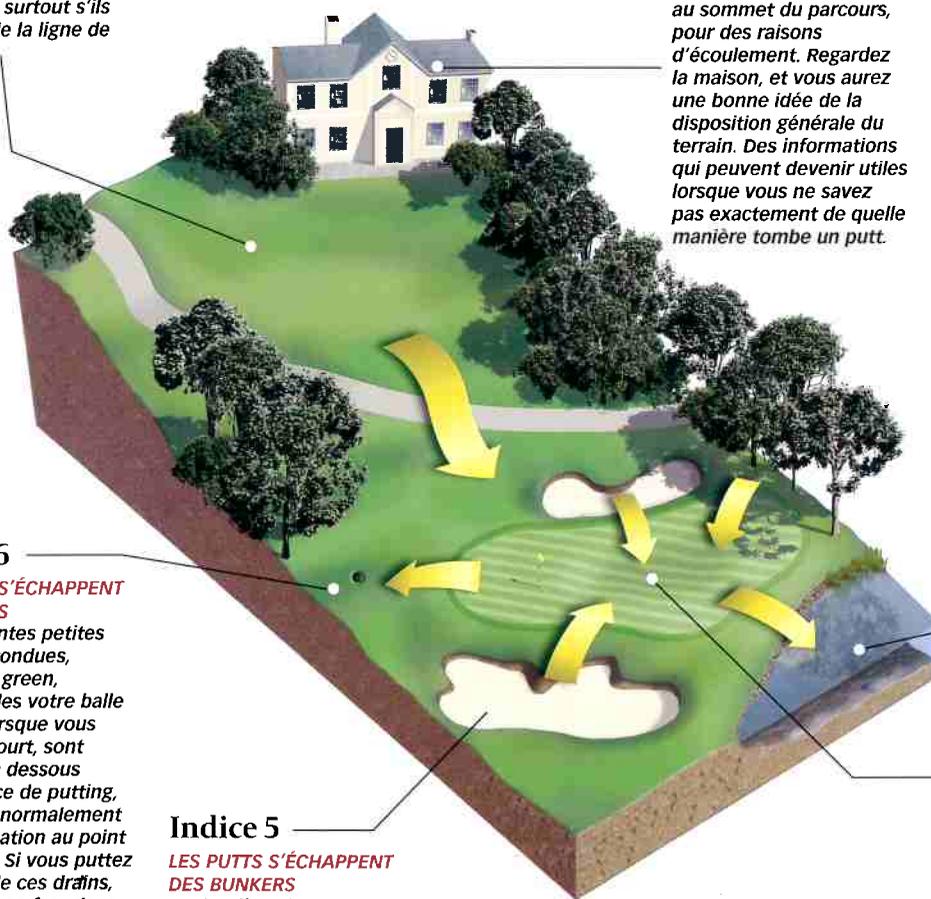
L'herbe pousse en suivant la courbe du soleil. En fin d'après-midi, lorsque les brins sont à leur longueur maximale, les greens présentent un certain grain vers le soleil couchant. Vos putts changent de direction avec le grain. Indice très important si vous jouez sur de l'herbe des Bermudes à long brin.

Indice 6**LES PUTTS S'ÉCHAPPENT DES DRAINS**

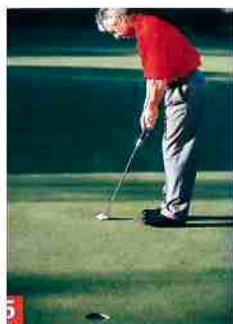
Ces amusantes petites aires bien tondues, en bord de green, sur lesquelles votre balle retombe lorsque vous êtes trop court, sont toujours en dessous de la surface de putting, et abritent normalement une canalisation au point le plus bas. Si vous puttez près d'un de ces drains, la direction se fera dans ce sens.

Indice 5**LES PUTTS S'ÉCHAPPENT DES BUNKERS**

La dernière chose que souhaite un architecte de golf, et surtout le greenkeeper, est que les bunkers collectent les eaux. Le plus souvent, le green descend à l'opposé du bunker pour éviter un entretien supplémentaire.



Une représentation physique de votre ligne peut être utile.

**Étape 5 : Alignez votre corps**

laissez tomber les bras le long des épaules, puis placez les mains sur le grip. Des bras détendus et libres sont nécessaires pour créer le coup. Pour créer le coup, il faut un bras détendu et libre. Pour réussir vos putts avec régularité.

LECTURE DE GREEN

Voici comment devenir un expert en la matière, et trouver à chaque fois la ligne juste...

LEÇON

La ligne de pente

L'étape n° 1 dans la lecture d'un green

Vous avez sans doute entendu les commentateurs sportifs parler de « ligne de pente » à propos de certains putts. Ils font référence à la carte à suivre jusqu'à un trou. La ligne de pente influence presque tous les putts. Pensez à elle comme à la pierre de Rosette. Une fois que vous l'avez identifiée, vous êtes sur la bonne voie pour bien comprendre le putt à venir.

LEÇON

Regardez

Cherchez où coule l'eau

Chaque green dispose de drains, des points bas vers lesquels l'eau peut s'écouler. Si vous savez où ils sont, vous savez où se trouve la ligne de pente.

Déterminez le plus haut point au-dessus du trou et marchez jusqu'à cet endroit. Imaginez que vous avez un tuyau et que vous faites ruisseler l'eau dans la direction du trou. L'eau cheminera vers le trou en suivant une certaine ligne pour y être drainée. Cette ligne est la ligne de pente.

Fred Griffin

(Nos remerciements à Mark Sweeney, AimPoint Technologies)



Courbes serrées
Plus la balle est loin de la pente, plus elle changera de direction. Le changement maximal de trajectoire s'observe lorsque vous puttez à 90 degrés et au point le plus éloigné de la ligne de pente. L'incurvation de la trajectoire est plus importante en descente – vous aurez jusqu'à 1,5 à 3 mètres de courbe.

Une rivière le traverse

Un green présente plusieurs lignes de pente (comme indiqué par les lignes bleues ici), mais une seule passe par le drapeau. La ligne de pente traverse le trou, pas la balle : son chemin est dicté par la manière dont le green est drainé. (Voir à gauche pour trouver la ligne de pente.)

..... **Ligne de pente**
Le green n'en a pas qu'une. Chaque emplacement de trou, oui.

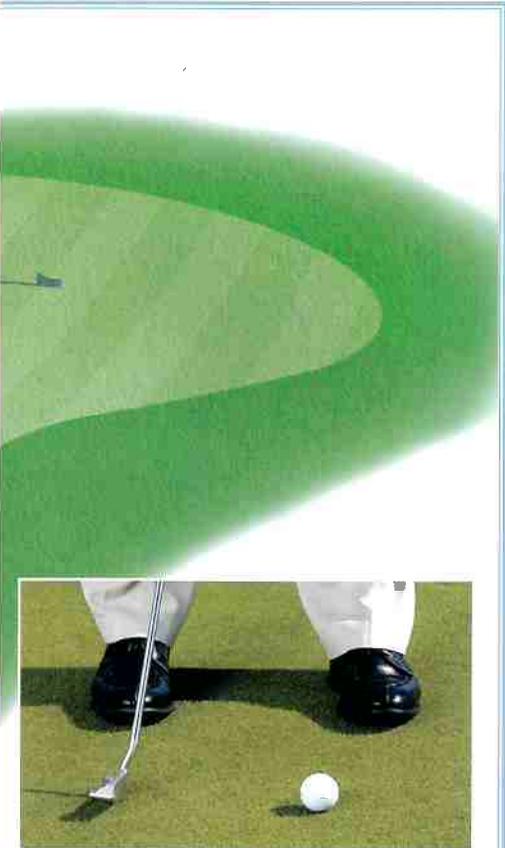
— **Ligne de fuite**
La position de votre balle dans la pente influence son changement de trajectoire.

De gauche à droite

En putting montant, toute balle à gauche de la ligne de pente glissera vers la droite. Plus la balle est près de la ligne de pente, plus le putt sera droit.

Vers la gauche

Une balle placée à droite de la ligne de pente partira vers la gauche.

**CONTRÔLEZ**

Soyez votre Stimpmeter

Pour trouver la bonne vitesse

Trouvez un endroit plat sur votre green de practice habituel, prenez un stance de 30 cm de large et placez la balle à hauteur de l'intérieur du talon gauche. Montez votre putter jusqu'à hauteur du gros orteil droit. Tapez 5 putts de cette manière. Faites la même chose avant de jouer votre prochain parcours. Si le coup qui fait rouler la balle sur 2 mètres sur votre green de practice habituel, la fait rouler sur 3 mètres sur le green du parcours que vous allez jouer, les greens sont plus rapides et vous devez envisager une trajectoire plus incurvée.

Fred Griffin

L'AVIS DES PROS

Lisez comme un caddie

Les 6 facteurs pris en compte par les experts pour évaluer une pente

1 Plus la surface de putting est rapide, plus la balle prendra de la pente, parce que vous frapperez la balle beaucoup plus doucement et qu'elle prendra plus de temps pour atteindre le trou. Plus le coup est montant, moins il prendra la pente, car un putt plus ferme atteint le trou plus vite.

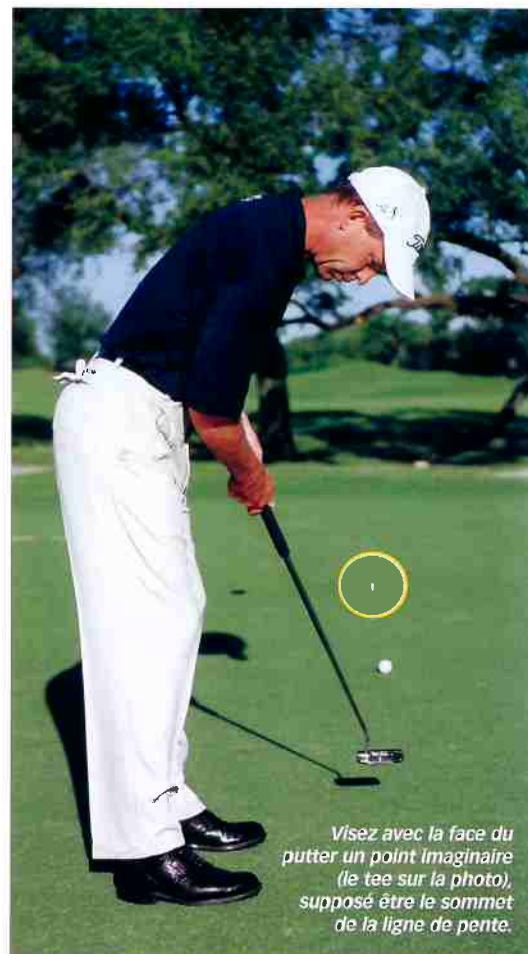
2 Si l'herbe est brillante le long de votre ligne de putt et plus sombre lorsque vous regardez la balle depuis le trou, vous puttez dans le sens du grain (l'herbe vers le soleil). Attendez-vous à un putt plus rapide et à plus d'incurvation.

3 Si l'herbe semble sombre le long de votre ligne mais brillante quand vous regardez la balle depuis le trou, vous puttez contre le sens du grain. Le putt sera plus lent et avec moins de changement de trajectoire.

4 Sentez le sol en marchant sur la surface de putting. Paraît-il ferme (plus rapide) ou spongieux (plus lent)? Vos pieds ont-ils l'impression de monter vers le trou (plus lent) ou de descendre (plus rapide)?

5 Regardez ce que fait la balle de celui qui putt avant vous. Cela vous donnera une bonne idée de la réaction de la balle. Notez ce que font les balles en dépassant le trou. Cela vous donne la bonne lecture et la vitesse de tout putt dans l'autre sens.

6 Faites votre première lecture derrière la balle, en regardant vers le trou. Accroupissez-vous aussi bas que possible pour avoir un meilleur aperçu des contours. De même, notez les zones d'eau et de drainage (les putts épousent souvent la pente vers ces points) ou les buttes (les putts s'incurvent devant les buttes). Si vous n'êtes pas encore tout à fait sûr de votre lecture, passez derrière le trou pour changer de perspective.



Visez avec la face du putter un point imaginaire (le tee sur la photo), supposé être le sommet de la ligne de pente.

CONTRÔLEZ

Jouez plus la pente

Vous gagnerez plus que vous ne raterez en pêchant par excès de pente

Le problème

Vous ratez vos putts quand vous êtes sous le trou.

La solution

Choisissez une ligne, trouvez l'endroit près du trou qui représente le plus haut point de la pente. Par exemple, si le putt part 30 centimètres vers la gauche, imaginez un tee 30 centimètres à droite du trou (*ci-dessus*). Visez ce point avec la face du putter, votre corps perpendiculaire à la face, et tentez de faire mourir la balle en amont du trou. Si vous la tapez trop fort, rapprochez votre cible.

Mark Wood

LE BON PUTTER POUR VOUS

Choisir parmi les centaines de modèles de putter disponibles peut être une tâche ardue. Voici quelques astuces pour trouver un putter à votre mesure.

LEÇON

Sachez bien taper au putting

Tout est dans le design de votre putter

Le mythe

Vous pouvez choisir à votre guise de balancer votre putter d'arrière en avant ou de suivre un arc léger.

La vérité

La conception de votre putter, et non votre préférence, détermine le type de chemin que vous devez suivre. Les putters pondérés sur la pointe sont conçus pour ouvrir et fermer la lame pendant le coup et suivre un arc, les modèles à pondération centrale (ceux qui présentent une connexion de manche centrée ou un manche à double courbe) sont conçus pour rester bien droit et suivre une ligne droite.

Que faire

Adaptez votre coup à votre putter, ou achetez un modèle convenant à votre style de putting.



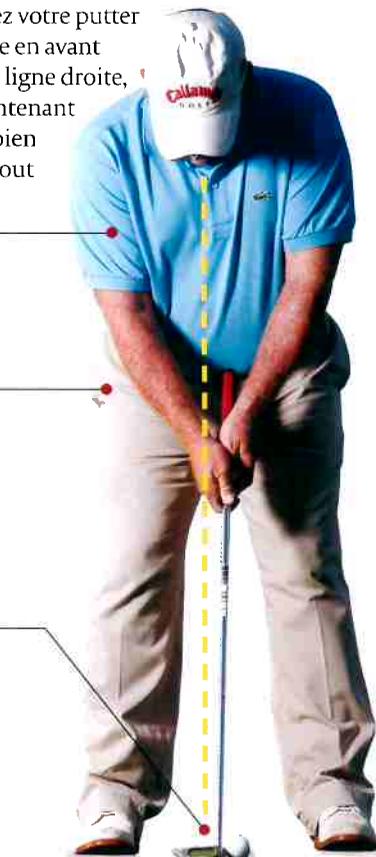
Si votre putter est à pondération centrale...

Balancer votre putter d'arrière en avant sur une ligne droite, en maintenant la face bien droite tout le long.

Laissez les bras pendre directement sous les épaules.

Penchez-vous droit depuis les hanches pour avoir les yeux au-dessus de la ligne de jeu.

Jouez la balle légèrement en avant du stance, la tête de putter juste sous votre nez.



Coup pondéré central

Déplacez le putter bien droit, d'arrière en avant, en balançant les épaules comme une bascule. Pour bien graver la sensation du mouvement, mettez un club en travers de votre poitrine, comme sur la photo, et coincez-le sous les aisselles. Tapez plusieurs putts en pointant le triangle formé par le club et les bras loin de la cible, puis vers la cible.



Si votre putter est pondéré sur la pointe...

Éloignez-le vers l'intérieur de votre ligne de jeu, remettez-le bien droit et finissez de nouveau à l'intérieur.

Jouez la balle depuis l'aisselle gauche.

Tenez-vous droit, les yeux à l'intérieur de la ligne de jeu.

Placez les mains devant la ligne des épaules.



Coup pondéré sur la pointe

Comme les mains sont en dehors des bras, vous déplacerez le putter naturellement vers l'intérieur. Le secret est de maintenir un mouvement fluide pour ne pas perturber l'intégrité de l'arc. Entraînez-vous au putting avec le bras gauche pour développer un geste fluide. Pensez à la façon dont s'ouvre et se ferme une porte sur ses gonds.

Mike Adams

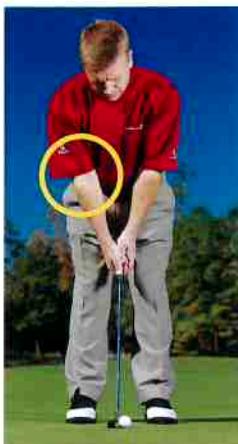


CONTRÔLEZ**Votre putter vous fait-il rater des putts ?**

Si le manche est trop long ou trop court pour vous, la réponse est oui

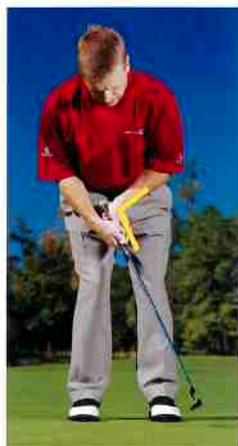
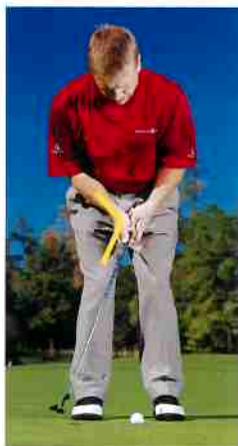
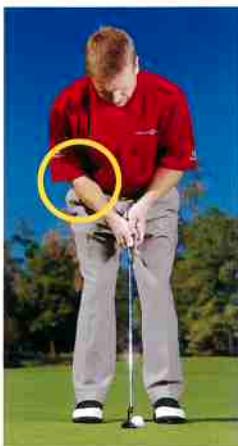
**Votre putter est trop court...
si vous ne pliez pas
les coudes**

Si vous devez tendre les bras pour saisir le grip, votre putter vous force à incliner les épaules en haut, puis en bas pour faire le coup. Vous aurez des problèmes de contrôle de distance, car vous toucherez la balle avec un degré d'ouverture différent à chaque coup.



**Votre putter est trop long...
si les bras restent
coincés sur les
coudés à l'adresse**

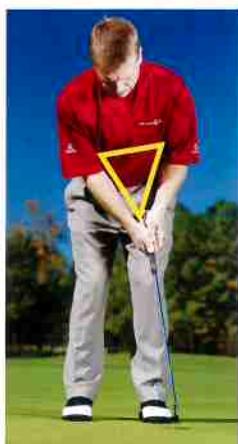
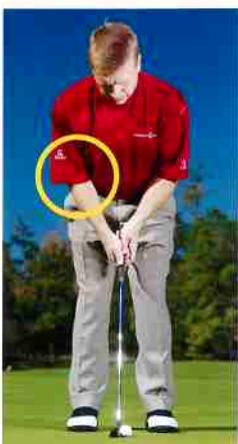
Avec un putter trop long, vous devrez beaucoup trop plier les coudes et, lorsque vous ferez votre mouvement, vous serez gêné par votre corps. Raccourcir votre grip ne fera que modifier l'équilibrage de votre putter et détruire votre tempo.



**Votre putter est adapté...
si les bras pendent
sous les épaules
lorsque vous tenez
le haut du grip**

Cherchez à avoir les coudes, légèrement pliés, juste sous la cage thoracique. Les bras et les épaules déplaceront le putter sous le corps, sans trop bouger les poignets et la tête.

Odd Sones



**Choisir la
bonne fixation
de manche**

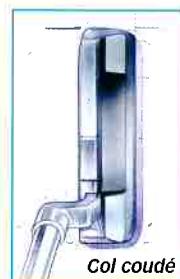
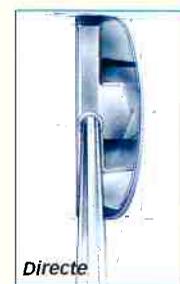
Elle doit convenir à votre placement et à votre toucher

Si vous envoyez vos putts à gauche plus qu'à droite, vous devriez opter pour une connexion du manche dans le talon (de type pointe arrondie) qui empêchera la rotation de la face. Si vous partez à droite, essayez un putter à connexion centrale (directe), pour mieux contrôler la position de la face pendant l'impact.

Si votre frappe est plutôt du style «droit en arrière, droit devant», vous putterez de façon plus régulière avec un putter à pondération centrale, ou avec un modèle doté d'une fixation plus près du centre de la tête. Ne vous laissez pas tenter par les manches à double courbe. Si vous êtes du type putter «Crenshaw» et aimez rouler gentiment le putter sur un coup «intérieur-droit-intérieur», vous serez plus à l'aise avec une fixation qui privilégie le talon.

**Les cols couvés
permettent de mieux
voir l'alignement du
putter à l'adresse.**

Mais, elles influent sur la position des mains. Si vous vous efforcez de garder les mains en avant du putter comme le font les bons joueurs, une fixation décalée comme celle du col de plombier sera meilleure pour votre frappe.



PUTTS TOUT NEUFS

Les vieilles techniques ne se démodent jamais, sauf si elles vous font rater le trou. Il est alors temps d'essayer quelque chose de nouveau.

LEÇON

Comment trouver la bonne vitesse

Cet exercice vous donnera la bonne vitesse pour les putts courts

Défaut : Vos putts courts sont trop courts, ou quittent leur trajectoire par manque de vitesse.

Solution : Coincez un crayon de carte de score entre deux séries de tees devant le trou, comme sur la photo de droite. Puttez quelques balles à n'importe quelle distance du trou, entre 1 et 1,5 mètre. L'idée est de frapper ces putts avec suffisamment de force pour faire sauter la balle par-dessus le crayon et la faire tomber dans le trou. Pour y parvenir, il faut doser la vitesse : ni un coup trop mièvre ni un départ en trombe, qui ferait sauter la balle par-dessus le crayon... et par-dessus le trou.

Quand vous rentrerez régulièrement huit putts sur dix, ôtez le crayon et essayez de rentrer les putts avec la même rapidité entre les deux tees, ces putts devraient toujours toucher l'arrière de la coupelle. Puis, retirez les tees et continuez de vous entraîner en essayant de garder les mêmes vitesse et trajectoire.

Dr Gary Wiren



La vitesse qui va propulser la balle par-dessus le crayon et dans le trou est parfaite pour les putts courts.

CONTRÔLEZ

Appliquez la bonne force

Affinez votre contrôle de la distance avec les petits putts

Le secret des petits putts est de faire partir la balle sur la bonne ligne avec la bonne vitesse. La force nécessaire est exactement la même que celle dont vous auriez besoin pour lancer une pièce dans le trou à cette même distance. Visualisez cette image et vous saurez exactement la force que vous devrez donner à votre putt, ce qui vous permettra de vous focaliser davantage sur le trou.

Eddie Merrins



Jetez une pièce dans le trou pour prendre la mesure.

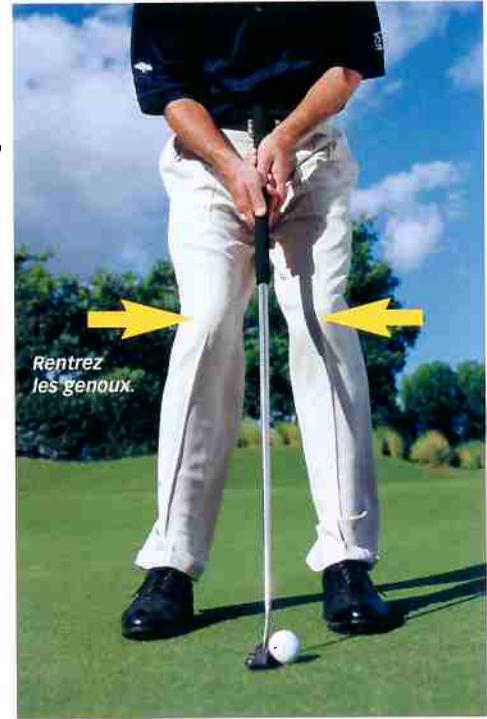
LEÇON

Comment putter sous la pression

Utilisez ce truc pour ne plus flancher des genoux

Sur les petits putts, où la pression est forte, il est vital de ne bouger ni la tête, ni le corps. Si vous levez la tête pour voir la balle, vous écarterez les épaules et la tête de club de la ligne, et passerez à gauche du trou. Essayez de pincer les genoux vers l'intérieur. Pendant la frappe, vos oreilles seront vos yeux : attendez le doux son de la balle tombant dans le trou. Pas de regard furtif!

Mark Wood



Rentrez les genoux.

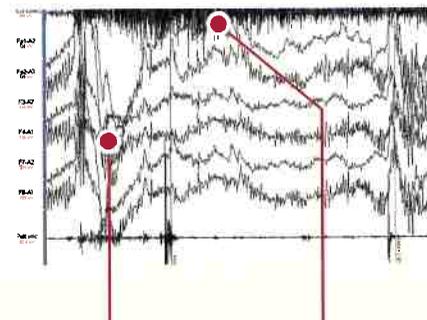
LEÇON

Gérez les difficultés au putting

Moins vous réfléchissez, mieux vous puttez

Putt raté

Un instantané de 10 secondes retrace l'activité cérébrale d'un golfeur qui adresse, frappe et rate un putt d'1,50 m.

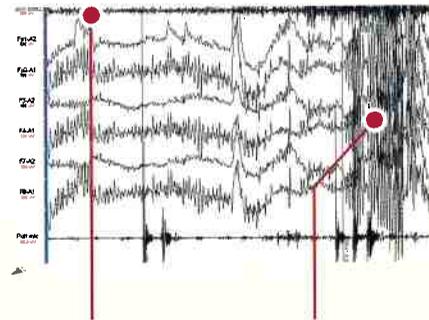


Ces zigzags montrent un pic dans l'activité cérébrale avant le contact, comme s'il pensait : « Ne rate pas ! »

Cette ligne montre le mouvement des muscles faciaux du golfeur, signe aussi d'une extrême tension.

Putt réussi

Ce relevé a été réalisé sur un putt similaire, par le même golfeur. Cette fois, l'instantané dévoile un esprit serein.

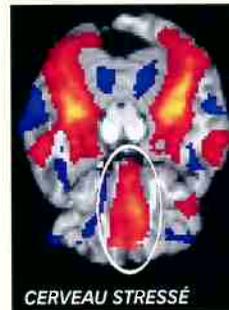


La ligne interne montre que le visage du golfeur était détendu. Les relevés inférieurs révèlent un esprit tranquille.

Non, ce n'est pas un tremblement de terre, juste la joie du golfeur qui a rentré le putt.

C'est votre cerveau au golf

Comme le montre l'IRM d'un cerveau stressé, si votre tête devient toute rouge, votre jeu est mort...



CERVEAU STRESSÉ

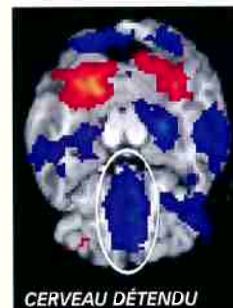
Gare au rouge !

Le rouge montre une activité cérébrale intense dans le cortex frontal médian ventral. C'est la partie de votre cerveau qui, face au danger, accélère votre rythme cardiaque et tend vos muscles, ce qui vous aide à résister à des situations menaçantes. Mais, cela ne vous aide pas sur un parcours. Quand un golfeur nerveux se trouve devant un coup difficile, c'est exactement à cela que ressemble sa peur.

Vive le bleu !

Le bleu signifie moins d'activité cérébrale. C'est une bonne chose au golf. Il faut surtout ne pas activer votre cortex frontal médian ventral au putting. Une IRM d'un cerveau de champion en compétition vous montrera, sans aucun doute, plus de bleus qu'un Picasso!

Analyse fournie par le Dr Richard Keefe, maître de conférences de médecine sportive à l'université de Duke.



CERVEAU DÉTENDU

LEÇON

Restez ferme en descente

Oubliez le sweet-spot, préférez un impact décentré pour les pentes glissantes

La situation

Vous êtes en face d'une mauvaise ligne de pente descendante. L'habitude, dans ce cas, est de faire un coup direct supercourt.

La solution

Vous devez donner assez d'énergie à la balle pour la faire partir, mais si vous vous arrêtez en cours de frappe, vous avez toutes les chances de faire sortir la balle de sa trajectoire. Repensez à la dernière fois que vous avez tapé par erreur un putt sur la pointe du putter, et à quel point vous êtes arrivé près du trou.

Pourquoi

En touchant la balle avec la pointe, vous répandrez l'énergie au lieu de la transférer. La balle partira sur la ligne que vous avez sélectionnée, mais ce sera la glisse et la déclivité du green qui la feront rouler jusqu'au trou. Par friction et gravité, la balle ira mourir, en sécurité, près ou dans le trou.

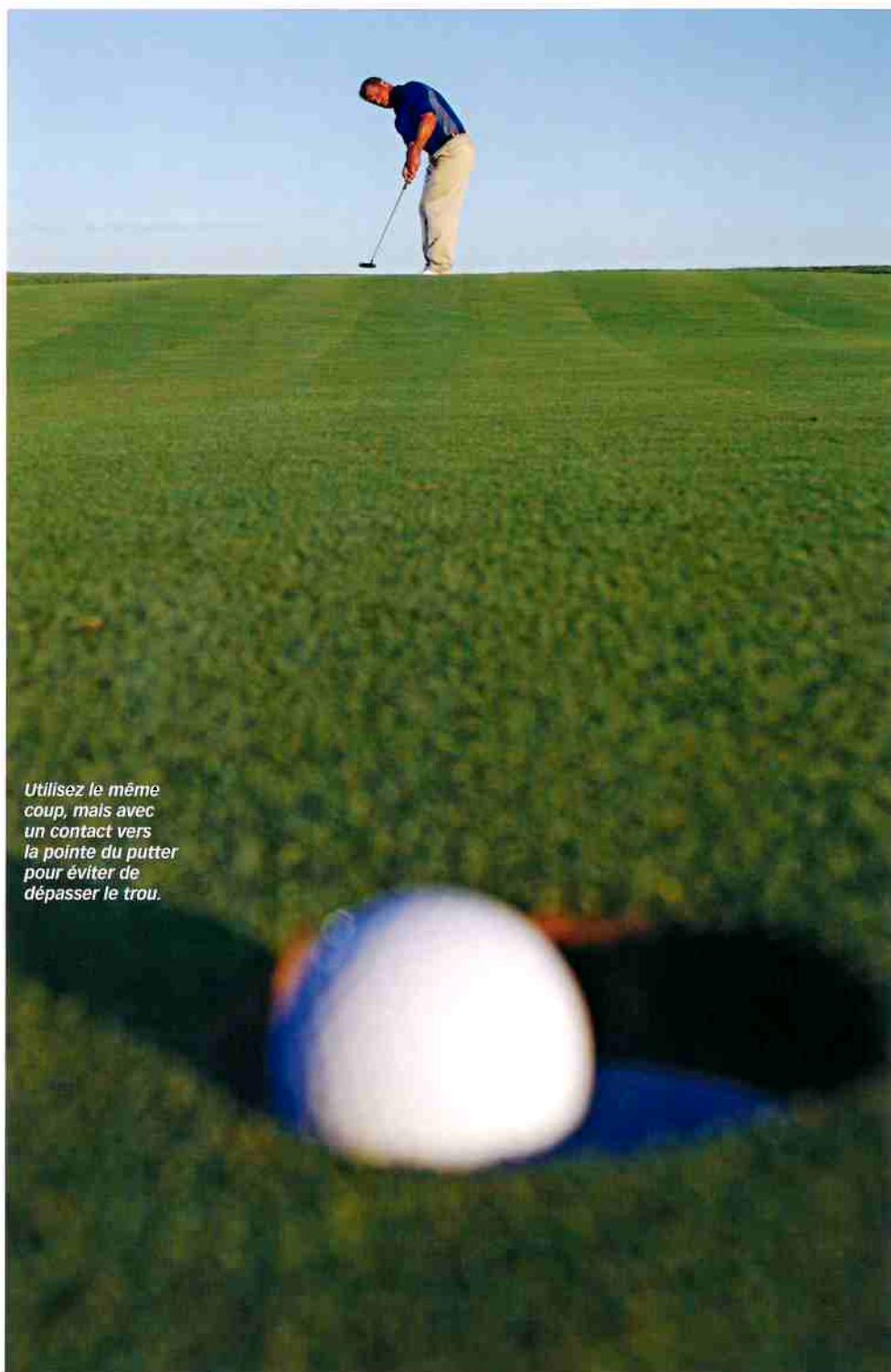


Tapez sur la pointe

Placez-vous pour amortir l'impact

1. Adressez ce putt de sorte que la pointe de votre putter soit alignée avec le tiers extérieur de la balle.
2. Faites un coup d'essai avec une montée courte lente et un coup avant mesuré. Tenez fermement le putter pour éviter d'ouvrir la lame avec ce coup décentré.
3. Devant la balle, refaites ce mouvement. L'impact « amorti » compensera les conditions de glisse.

Eden Foster



Utilisez le même coup, mais avec un contact vers la pointe du putter pour éviter de dépasser le trou.

EXERCICE

Comment être automatique à moyenne distance

Ces exercices vous permettront de taper les coups que vous devriez faire

Sur les putts en pente, faire le swing vers le trou ne vous fera pas rentrer le putt.



1. Prenez la courbe

Le défaut : Les putts en courbe vous donnent des sueurs froides.

Que faire : Efforcez-vous de viser un autre point que le trou sur les pentes en courbe. Placez un tee sur le bord du trou à 5 h 00 si la pente part de gauche à droite, et à 7 h 00 si elle part de droite à gauche. Essayez de putter autour du tee pour que la pente emmène la balle dans le trou. Cela vous forcera à prendre une cible autre que le trou pour putter correctement.



2. Mettez-vous sur la piste

Le défaut : Vous manquez de confiance dans votre putt.

Que faire : Allongez deux clubs au sol pour qu'ils forment un chemin finissant au trou, puis faites des putts de 1,5 mètre entre les manches. Voir la balle tomber dans le trou, même en caressant un peu l'acier, vous fera comprendre que vous pouvez rentrer tout ce que vous touchez.

3. Adaptez-vous à la pente

Le défaut : Vos putts descendants dépassent toujours trop le trou, et vous êtes court sur le putt ascendant suivant.

Que faire : Faites rouler la balle comme sur les photos.



EN MONTÉE

Plantez un tee sous la lèvres du trou en amont. Tapez vos putts fermement pour qu'ils touchent le tee avant de tomber dans le trou.



EN DESCENTE

Plantez un tee sous la lèvres du trou en aval, en le faisant dépasser le plus possible. Essayez de putter sans toucher le tee.



Mettez la balle parallèle à la face de club.

4. Alignez

Le défaut : Vos putts partent à gauche ou à droite.

Que faire : Suivez les étapes ci-dessous pour taper la balle avec une face de putter bien droite.

Étape 1

Tracez une ligne droite sur la balle, en la faisant passer par le chiffre et le milieu du logo.

Étape 2

Placez cette ligne perpendiculairement à la ligne de jeu.

Étape 3

À l'adresse, placez la face de putter parallèle à la ligne dessinée sur la balle.

Étape 4

Alignez la face de putter et la ligne dessinée sur la balle sur votre remontée. Si vous voyez le logo rouler au centre, vous savez que le putter est bien droit. Si le logo semble rouler de travers, continuez de vous entraîner.

Chuck Winstead

LEÇON

Apprenez le coup de piston

Cette méthode de putting unique fait ressembler vos longs putts à des putts de balle morte

Le problème

Sur les longs putts, vous avez du mal à faire rentrer la balle avec votre coup de balancier, style champion.

La solution

Un coup de piston vous aidera à rentrer facilement la balle dans le trou.

Comment le faire

Placez la balle vers l'orteil gauche. Ouvrez un peu votre stance, pour vous adapter à la position avancée de la balle, et gardez les yeux au-dessus de la ligne de putt.

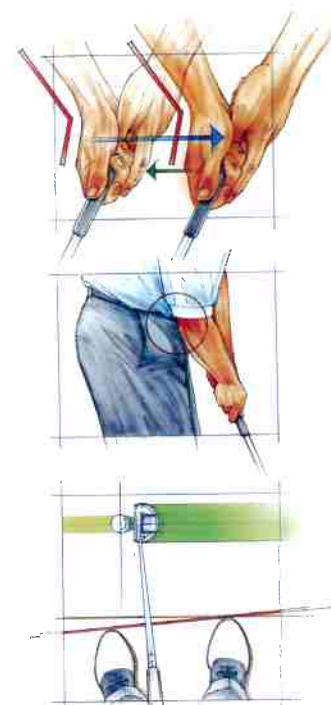
Mettez les pouces sur le dessus du grip et l'index gauche en haut des doigts de la main droite sur le côté cible du manche. Ancrez le coude droit contre la hanche droite.

Poussez droit en arrière la tête de putter avec l'index gauche, tout en gardant le coude droit fixé à la hanche

droite. Vous serez ainsi sûr de garder la tête de putter dans l'axe. À la fin de votre montée arrière, le poignet droit doit être plié en arrière et le poignet gauche doit rester plat et en ligne avec l'avant-bras gauche.

Pour lancer le club en avant, servez-vous de la paume droite comme d'un piston et poussez tout en avant (mains, bras et tête de putter). Le coude droit devra s'allonger en même temps qu'il pousse la tête de putter, mais aucun élément du bloc ne devra bouger. L'allongement du bras droit est un élément clé de ce coup de « piston » avant. C'est un geste naturel qui permet de jauger facilement la distance, notamment sur les longs putts.

D^r T.J. Tomasi



En haut : Servez-vous de l'index gauche pour pousser le club en arrière, et de la paume droite pour le ramener en avant.

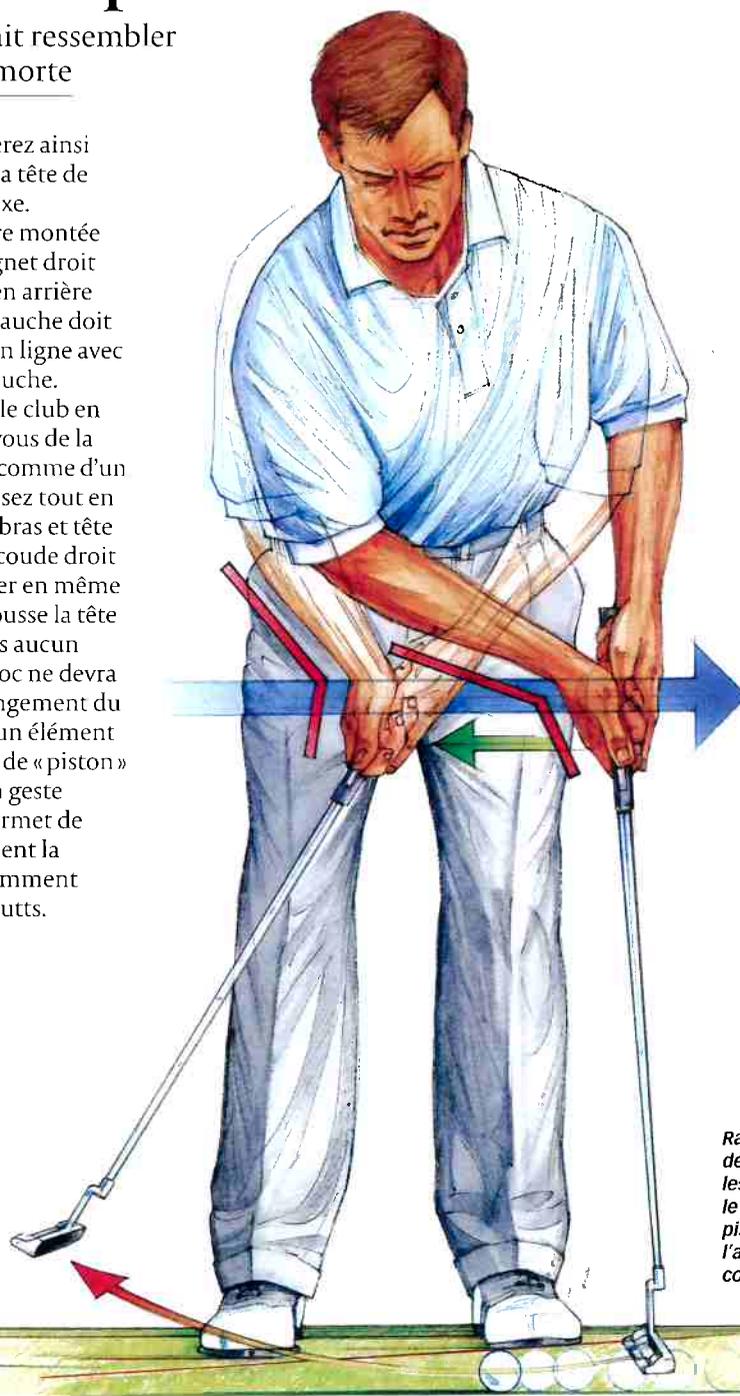
Au milieu : Ancrez le coude droit dans la hanche droite.

En bas : Ouvrez votre stance et positionnez la balle dans l'axe de votre orteil gauche.

Ramenez votre tête de putter en armant les poignets et utilisez le bras droit comme piston pour maintenir l'accélération et le contact au centre.

PETIT TRUC

Regardez la cible pour que ce que vos yeux voient et le geste qui fait rentrer la balle correspondent.



EXERCICE

Comment arrêter les trois putts pour de bon

Devenez maître dans l'art du long putt

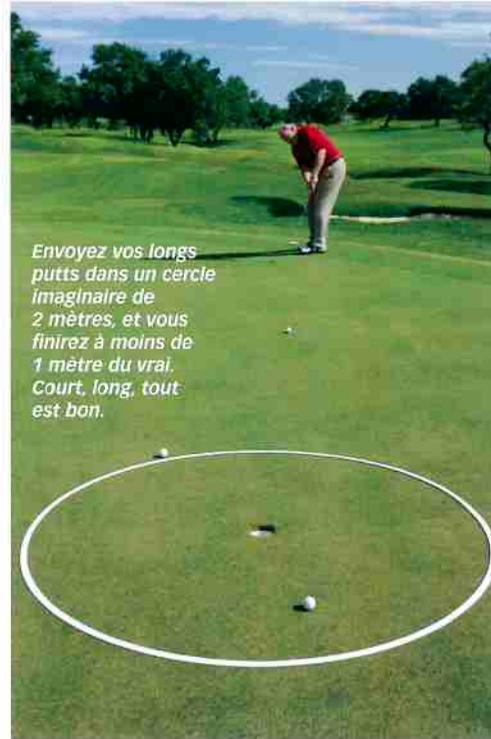
À plus de 10 mètres, les chances de rentrer en un seul putt ne sont pas élevées, mais celles de rentrer en trois le sont. Voici comment annuler ces tueurs de scores.

Sur tous les putts de plus de 10 mètres, imaginez que le trou est un grand cercle de 2 mètres et essayez de faire rouler la balle à l'intérieur de ce cercle. Le putt paraîtra plus facile et vous verrez que vous arriverez même à rentrer un, de temps en temps.

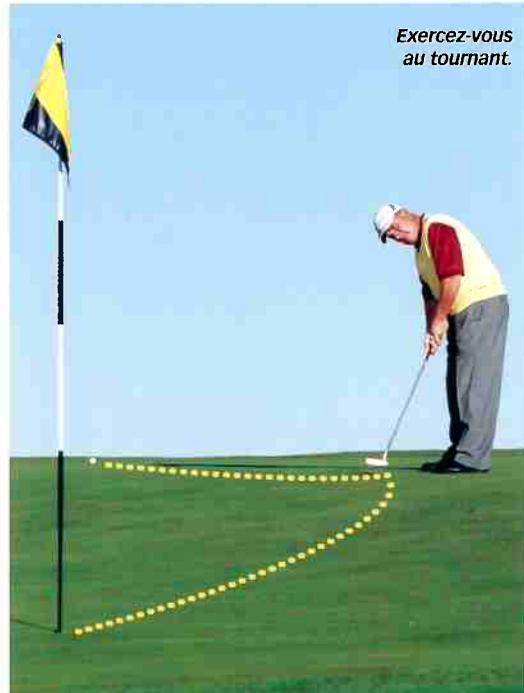
Vous pouvez vous servir de cette image pour les putts de moins de 10 mètres, mais dans ce cas veillez à ce que la balle dépasse le trou. Appelez cette zone la « zone de sécurité ».

Faire rouler la balle jusqu'à dans cette zone de sécurité est parfait.

Steve Pelz



Envoyez vos longs putts dans un cercle imaginaire de 2 mètres, et vous finirez à moins de 1 mètre du vrai. Court, long, tout est bon.



Exercez-vous au tournant.

LEÇON

Cassez les pentes en deux

Tappez un bon long putt en coupant sa longueur en deux

Simplifiez les longs putts à double ligne de pente en trouvant l'endroit où la pente change de direction. Après une première lecture, marchez jusqu'au point qui vous semble être le tournant. Faites un coup d'essai pour sentir l'effet que la pente donne à la balle quand elle se rapproche du trou. Puis, revenez à la balle et cherchez comment atteindre ce tournant à la bonne vitesse. Vous pouvez prendre comme repère une ancienne marque de balle à 30 centimètres. Faites rouler la balle jusqu'au tournant, la gravité fera le reste.

Peter Kostis

Trouvez le point d'impact

Jouez au « tac-tac » pour de purs putts

Le problème

Vous avez parfaitement tapé ce dernier putt, mais il est sorti du chemin.

Que s'est-il passé ?

De nombreux putters sont imparfaitement lestés, si bien que le sweet-spot peut être à gauche ou à droite du centre. Même des balles tapées plein centre manqueront de direction et de distance.

La solution

Voici comment savoir si la faute vient du putter, et comment y remédier.



ÉTAPE 1

Laissez pendre votre putter, en le tenant à mi-manche, puis prenez un tee et commencez à taper sur la pointe, ce qui la fera tourner en arrière.



ÉTAPE 2

Plus vous vous rapprochez du centre du putter, moins vous verrez de rotation. Lorsque, en tapant, vous verrez le talon et la pointe pivoter synchrones, vous aurez trouvé le sweet-spot.



ÉTAPE 3

Avec un feutre, tracez une ligne ou un point pour marquer l'endroit. Utilisez ce point comme votre nouveau, et vrai, sweet-spot.

LEÇON

Une meilleure façon de putter

Après avoir analysé près de 3 000 putts, notre recherche a montré qu'il y a un bien meilleur moyen de mettre la balle dans le trou

La sagesse traditionnelle

Vous devez regarder la balle pendant le coup, et garder les yeux fixés à cet endroit bien après le départ de la balle.

La nouvelle théorie

Vous devez regarder le trou, et non la balle, depuis le moment où vous avez placé le club derrière la balle jusqu'à la fin du putt.

Les sujets

Quarante joueurs, allant du handicap 8 à 36, ont été divisés en deux groupes de 20 personnes. Chaque groupe a été équilibré en termes de handicap, d'âge et de sexe. L'un était le groupe expérimental, l'autre le groupe de contrôle. Ce dernier a utilisé pendant tout le test la méthode traditionnelle consistant à regarder la balle.

L'expérience

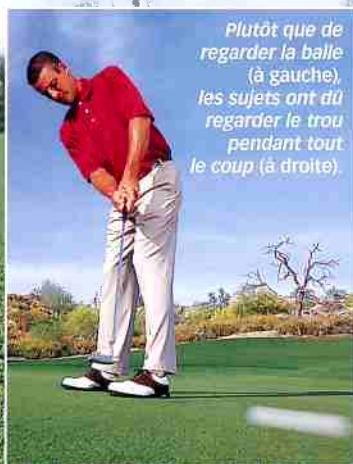
En utilisant la méthode traditionnelle consistant à regarder la balle, les deux groupes ont putté neuf balles sur des trous situés entre 1 et 13 mètres.

Les résultats sont statistiquement égaux. Ensuite, le groupe de contrôle a putté une balle sur chacune des neuf cibles, en ordre aléatoire. Le groupe expérimental a fait de même, à une énorme variation près : les joueurs devaient faire normalement leur préparation de putt, mais au lieu de regarder la balle, ils devaient regarder le trou pendant leur coup.

Puis, nous avons comparé les résultats des deux groupes. Comment se sont placés ceux qui ont regardé le trou ? Les résultats vous surprendront.

Puttez autrement

- 1** Adressez la balle et placez votre putter derrière elle.
- 2** Regardez le trou et ne ramenez pas le regard sur la balle. (Promis, elle est là !)
- 3** Tapez votre putt, et continuez de regarder le trou jusqu'à la fin de votre coup.



Plutôt que de regarder la balle (à gauche), les sujets ont dû regarder le trou pendant tout le coup (à droite).



Des résultats incroyables !

● **Les longs putts finissent bien plus près du trou lorsque vous regardez ce dernier pendant le coup.** En moyenne, malgré tout ce qui a été dit et fait, sur les putts entre 8 et 13 mètres de longueur, le groupe expérimental (celui qui a regardé le trou) arrive à un peu moins de 70 centimètres du trou.

En comparaison, sur les mêmes longs putts, le groupe de contrôle (celui qui a regardé la balle) est presque à 93 centimètres du trou. Cela signifie que le groupe expérimental a gagné 24 % en longueur, et 23 centimètres peuvent faire toute la différence entre deux et trois putts.

● **Regarder le trou peut être aussi plus efficace sur les putts courts.** Sur les putts entre 1 et 2,5 mètres, le groupe expérimental est arrivé en moyenne à moins de 23 centimètres du trou. Le groupe de contrôle a fini en moyenne à 31,5 centimètres du trou. Ce n'est pas statistiquement significatif, mais ces quelques centimètres peuvent faire la différence entre une balle morte et un putt raté de peu.

« En moyenne, malgré tout ce qui a été dit et fait, sur les putts entre 8 et 13 mètres de longueur, le groupe expérimental (celui qui a regardé le trou) arrive à un peu moins de 70 centimètres du trou. »

AUTRES RÉSULTATS :
Deux autres faits à noter dans notre recherche : de 4 à 7 mètres, les deux méthodes ont produit des résultats similaires. Aucune méthode n'a permis de rentrer plus de putts que l'autre, quelle que soit la distance.

Les putts finissent plus près quand vous regardez le trou



Pourquoi ça marche

Trois raisons qui font que la nouvelle méthode marche mieux que l'ancienne :

- 1 Vous utilisez les deux yeux pour regarder la cible, ce qui vous donne une perception extrêmement précise de la profondeur.
- 2 Peut-être était-ce la peur de rater le putt, mais les testeurs qui ont regardé le trou sont restés figés comme des statues.
- 3 Les testeurs qui ont regardé le trou n'ont pas décéléré pendant la frappe. En d'autres termes, ils ont établi un contrôle de vitesse naturel.

Eric Alpenfels

CONTRÔLEZ

Êtes-vous candidat ?

Devez-vous regarder le trou plutôt que la balle lorsque vous puttez ?

Faites ce test pour le savoir :

Q : Faites-vous plus de deux fois par parties des greens en trois putts ?

Oui Non

Q : Devez-vous souvent faire un putt de plus de 1,5 mètre après un putt de 7,5 mètres ?

Oui Non

Q : Prenez-vous plus de deux secondes pour déclencher le coup, après avoir regardé une dernière fois le trou ?

Oui Non

Q : Anticipez-vous vos actions après avoir adressé plus de deux fois la balle par partie ?

Oui Non

Q : Trouvez-vous difficile de taper les putts agressivement et d'éviter de décélérer ?

Oui Non

Score : Selon le nombre de oui réponsus...

0 : Nous avons encore besoin d'un partenaire, mais vous êtes probablement occupé à jouer l'US Open.

1-2 : Cela peut vous sembler bizarre, mais c'est peut-être le petit truc qui brisera l'obstacle vous empêchant de descendre votre score.

3 ou plus : Vous n'avez rien à perdre.