

Mark Nicolas

Professeur de golf au Golf des Olonnes



AMÉLIOREZ VOS HABILETÉS AU PUTTING

Le fait que vous lisiez ce magazine aujourd'hui montre votre désir d'apprendre, de vous approprier de nouveaux savoir-faire qui vous aideront à être plus performant. J'aime cette citation attribuée à Benjamin Franklin :

« Tu me dis, j'oublie. Tu m'enseignes, je me souviens. Tu m'impliques, j'apprends. »

Mon objectif est de vous impliquer en vous proposant, tout au long de cette année 2015, des séries d'entraînements incluant de multiples exercices d'habileté. Je parle d'habiletés motrices et non de techniques car bien que très proches ces deux notions divergent : l'habileté est une capacité à atteindre un résultat (par l'apprentissage, l'implication...). La technique est une motricité spécialisée (c'est-à-dire un moyen). Sans vous connaître, je n'ai pas d'avis sur les techniques que vous vous êtes appropriées. En revanche, je connais le jeu et les habiletés nécessaires à la réussite... Je vous invite à faire l'intégralité des exercices indépendamment de votre niveau. La priorité est à l'expérimentation, l'implication, aux challenges et l'évaluation... Bon golf. Et surtout, impliquez-vous !!!

ENTRAÎNEMENT

1

Maîtrise du centrage de la balle entre le talon et la pointe.

MON OBJECTIF

PERFORMANCE :

Obtenir des contacts répétitifs. Ceci influence la direction et la profondeur de mes coups.

MON ENTRAÎNEMENT :

Je colle 2 puces (marque-balles légers) de part et d'autre de ma face de putter avec un ruban adhésif double-face. Je m'entraîne à putter sur des putts courts, puis je recule progressivement.

MON CHALLENGE :

Jouer un vrai parcours sans contacter les puces...

ASTUCE :

L'orientation de mon corps est souvent la cause d'une compensation qui entraîne le décentrage de la balle. Si vous êtes en difficulté sur l'exercice, vérifiez vos alignements.



A PRIVILEGED GOLF EXPERIENCE

#BecauseHereIsGloria



GLORIA
HOTELS & RESORTS

PASSION
GOLF & TRAVEL

Voyages, séjours, stages de golf | Voyages sur mesure & thématiques

Tél +33 (0) 9 83 58 07 78 | Fax +33 (0) 9 82 63 23 43

info@passiongolfandtravel.com

GLORIA GOLF RESORT · GLORIA VERDE RESORT · GLORIA SERENITY RESORT
GLORIA VILLAS · GLORIA GOLF CLUB · GLORIA SPORTS ARENA

Siège social : 14, rue de la Fidélité 75010 Paris France - SARL au capital de 10 000 € - RCS. Paris - Siret 790 498 653 00019

Immatriculation ATOUT FRANCE : IM075130018



2

Maîtrise de l'orientation de la face du club.

MON OBJECTIF PERFORMANCE :

Transformer le maximum de petits putts sachant que l'orientation de la face du putter à l'impact représente plus de 90 % de la direction de la balle.

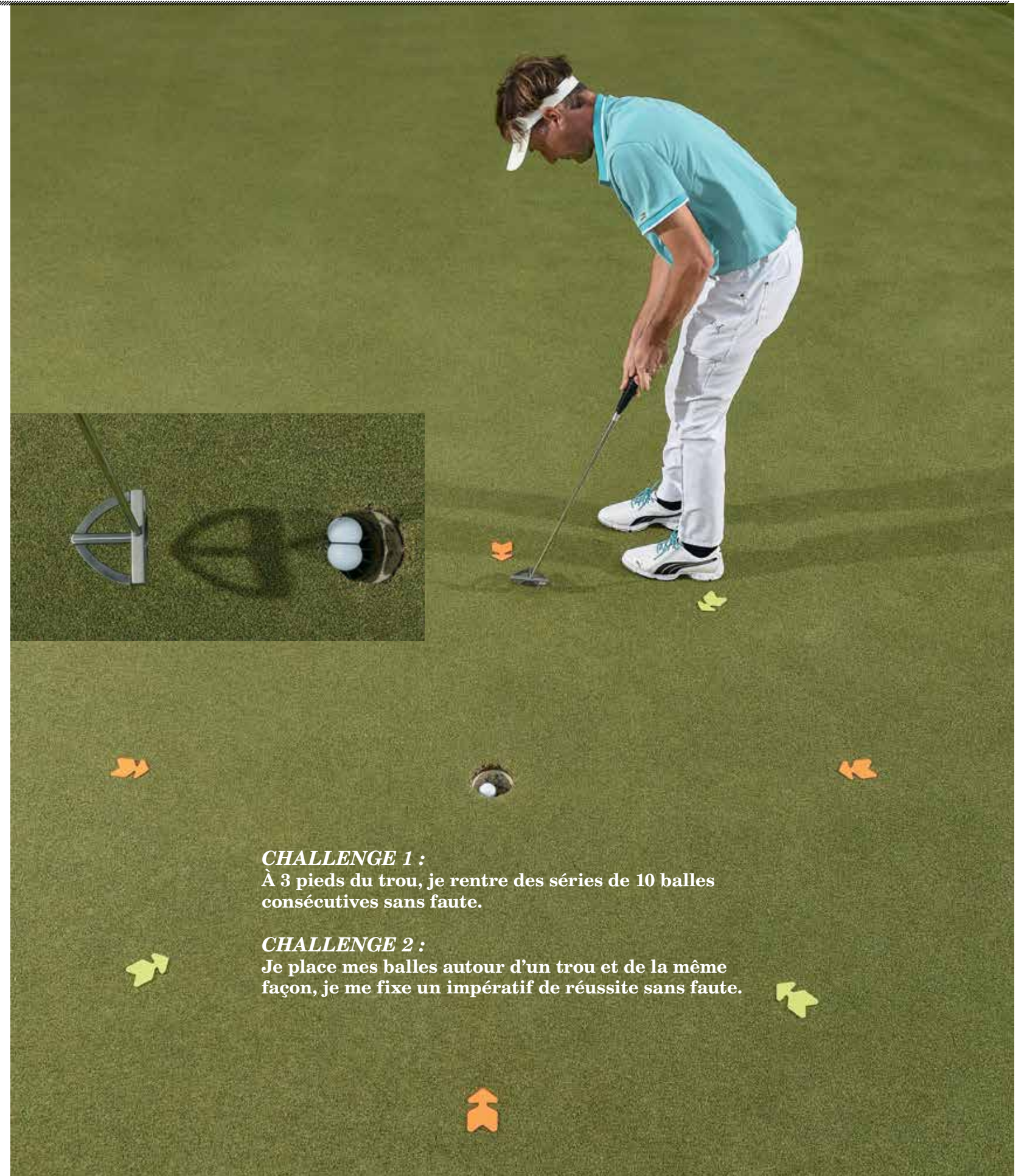
MON ENTRAÎNEMENT :

J'exécute des putts courts avec un rond de serviette (ou une double balle).

Tout d'abord, je pousse les balles dans le trou, puis progressivement, je prends de l'élan.

ASTUCE :

Si le rond de serviette tourne au lieu de rouler, son sens de rotation me permet de corriger l'orientation de ma face de club.



CHALLENGE 1 :

À 3 pieds du trou, je rentre des séries de 10 balles consécutives sans faute.

CHALLENGE 2 :

Je place mes balles autour d'un trou et de la même façon, je me fixe un impératif de réussite sans faute.

3 *Maîtrise du centrage vertical de la balle (contact de la balle au niveau de l'équateur et en remontant).*

MON OBJECTIF PERFORMANCE :

Laisser la balle au contact du sol afin qu'elle roule le plus tôt possible. Harmoniser les distances de roulement.



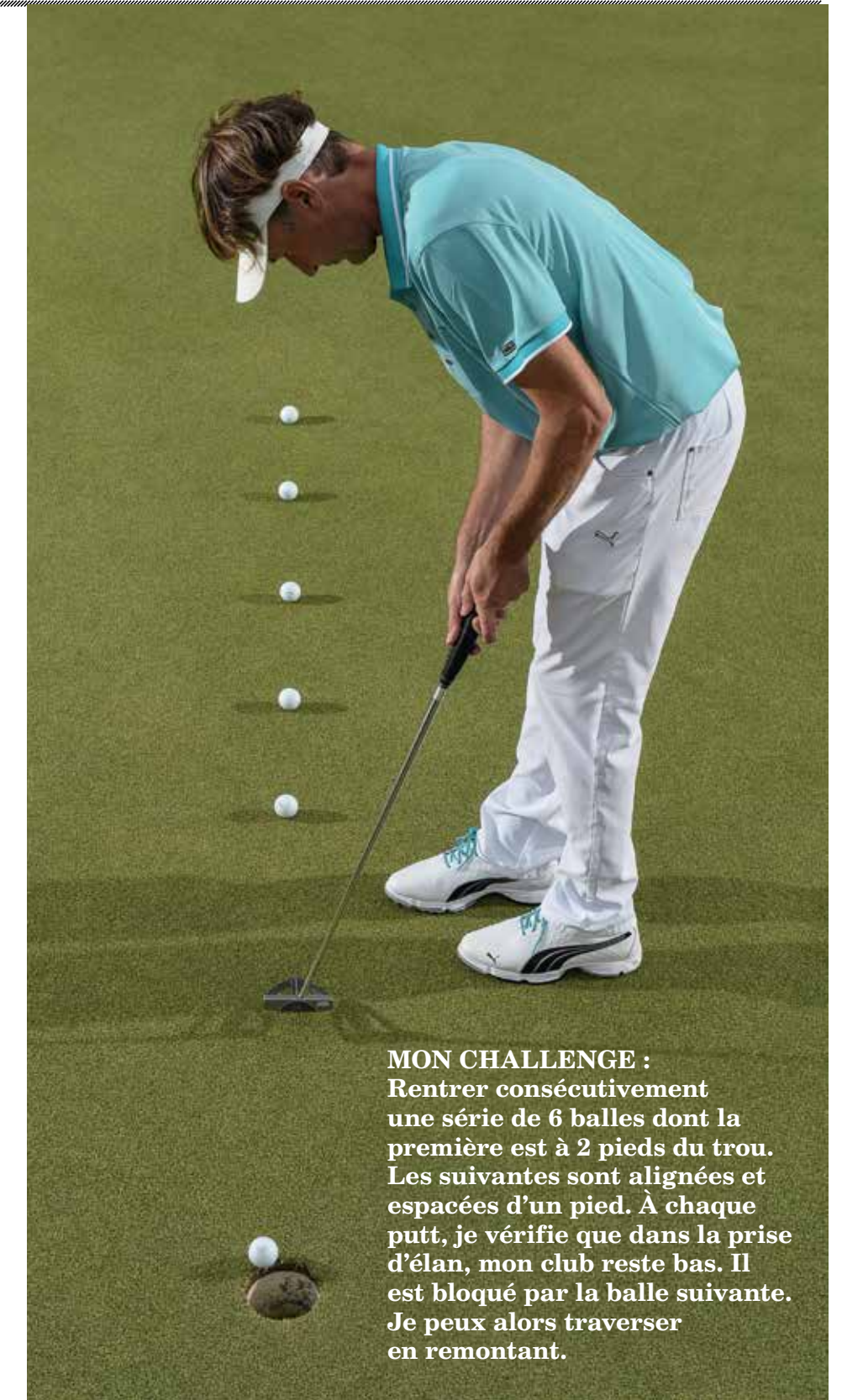
MON ENTRAÎNEMENT 1 :

Je place un gros jeton derrière la balle de façon à m'habituer à frapper la balle à l'équateur.



MON ENTRAÎNEMENT 2 :

Je putte régulièrement avec la tranche de mon sand-wedge et je cultive ma compétence à faire rouler la balle harmonieusement en la prenant en remontant.



MON CHALLENGE :

Rentrer consécutivement une série de 6 balles dont la première est à 2 pieds du trou. Les suivantes sont alignées et espacées d'un pied. À chaque putt, je vérifie que dans la prise d'élan, mon club reste bas. Il est bloqué par la balle suivante. Je peux alors traverser en remontant.

4 *Maîtrise de la coordination club-thorax*

MON OBJECTIF PERFORMANCE :

Être capable de doser mes distances grâce à une bonne coordination.
Ressentir le rythme qui permet de transmettre au club un balancement précis et reproductible.



MON ENTRAÎNEMENT :
Je putte avec un fil à plomb, ou mieux, un putter « medicus » (articulé) pour ressentir et répéter un mouvement qui transmet à la tête de club une amplitude proportionnelle à celle que je produis.



ENTRAÎNEMENT AU PUTTER ARTICULÉ :

Sur les photos du haut, on distingue une absence de coordination entre le mouvement rotatif des épaules et le balancement du club. L'énergie ne circule pas correctement et le joueur ne peut pas maîtriser la profondeur de ses putts. L'exercice va lui permettre de ressentir l'absence de coordination et de la corriger.

MON CHALLENGE DOSAGE :

Construire des échelles de balles. Être capable de mettre consécutivement une balle dans chaque zone sans erreur (moduler le nombre et la taille des zones en fonction des résultats).



ENTRAÎNEMENT

5 *Ressentir mon amplitude et l'associer avec la distance parcourue.*

MON OBJECTIF PERFORMANCE : Améliorer mon dosage grâce à un bon ressenti de mon mouvement.

MON ENTRAÎNEMENT : Après avoir matérialisé des cibles, rentrer les balles dans les différentes zones de façon alternée.

MON CHALLENGE : Prendre une douzaine de balles et putter en se focalisant sur l'amplitude et le rythme sans regarder où elles terminent leurs courses. Ne regarder le résultat que lorsque toutes sont jouées. Deux variantes : tout d'abord, chercher à grouper les balles. Ensuite, chercher à dessiner des tas distincts. Dans la mesure où nous sommes privés du regard, nous allons améliorer la sensation du mouvement.

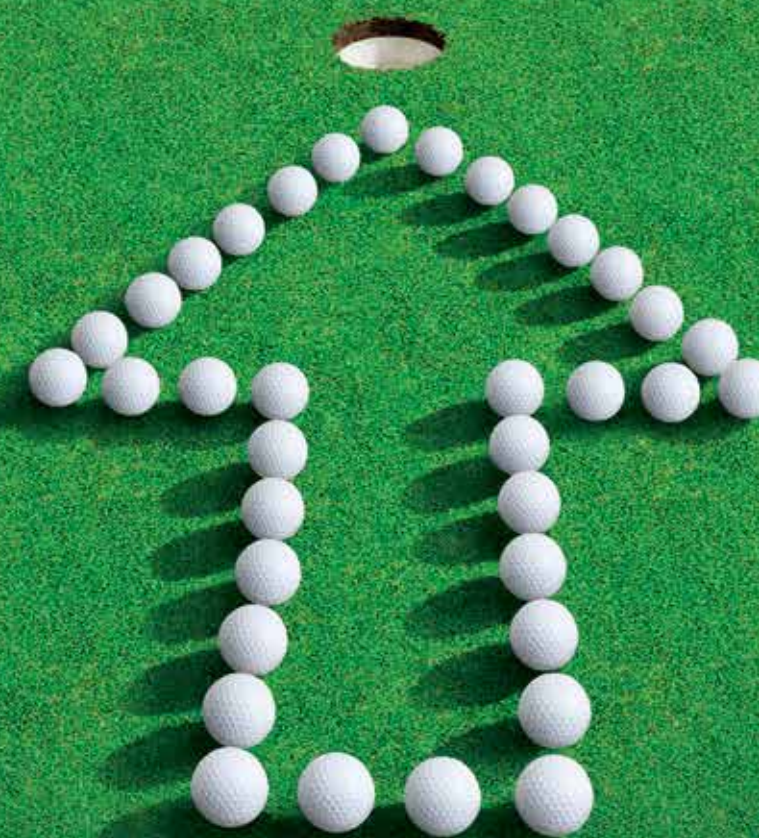
ASTUCE : Entraînez-vous à deux. Votre coéquipier vous indiquera sur quelles balles vous avez pu faire des erreurs. Vous allez améliorer votre feedback !



ffgolf®

Le bon sens c'est la licence

SERVICES DIGITAUX • EXCLUSIVITÉS • ACTUALITÉS
CONSEILS • ASSURANCE RESPONSABILITÉ CIVILE
LA LICENCE 2015 : c'est maintenant



N'attendez plus pour prendre votre licence ffgolf,
rendez-vous dès aujourd'hui dans votre club ou sur www.ffgolf.org !

ffgolf®

 SOCIÉTÉ
GÉNÉRALE

 ROLEX



www.ffgolf.org