



GOLFOLOGIE



SYNTHESE PUTTING

Vous trouverez dans cette synthèse les éléments les plus importants pour avoir une meilleure maîtrise du jeu.

Certaines propositions manqueront peut-être de sens pour vous. Dans ce cas, revenez sur le site et utilisez le moteur de recherche dans « Programme vidéo » et son autosuggestion.

Le golf n'aura bientôt plus de secret pour vous 😊😄

1 PUTTING

Pourquoi considère-t-on que le putting soit le secteur le plus important en golf ?

Tout simplement parce que le putting représente un très fort pourcentage de coups faits sur une partie :

- 38% de coups faits sur 18 trous se font sur le Green (stat DP World)

De plus, c'est TOUJOURS grâce à un bon putting que vous baisserez votre index et que vous "limiterez la casse" quand le grand jeu n'est pas satisfaisant.

Paramètres de performance :

La performance vient de la régularité dans la routine puis dans la posture. Le « bon geste » est une conséquence des 2 premiers « moments » (routine / posture)

- Trouver le bon "outil"
- Appliquer une ROUTINE pour jouer en toute confiance
- Savoir lire un green
- Trouver une posture simple
- Centrer le contact de balle
- Maîtriser la direction
- Maîtriser la vitesse
- Avoir le bon rythme
- Bonne Visualisation (globale et/ou spécifique)

TROUVER LE BON PUTTER :

Un « bon putter » est celui que vous trouverez beau (importance de l'esthétique), que vous manipulerez avec aisance et avec lequel il vous est facile de centrer vos contact.

Vérifiez que le grip proposé vous soit ainsi que la taille !

Mon conseil : Arpentez le « rayon putter » d'un bon pro shop pour trouver votre outil !

Les différents styles :

- Traditionnel
- Center shaft
- Face balanced
- Square to Square
- Belly Putter > Nous parlons ici seulement de l'outil puisque la notion du "3^{ème} point d'ancrage" est interdite depuis 2019.



SAVOIR LIRE UN GREEN :

- VOIR pour SENTIR :

- Au ras du sol (dans l'axe balle/trou) = PENTES
- Debout, à hauteur de la balle, 1 mètre en retrait = DISTANCE TOTAL
- Accroupi, à mi-distance du putt = DENIVELE
- Derrière le trou = FIN du chemin et POINT D'ENTREE de la balle
- Si hésitation >>>> Lecture du point le plus bas

PS : De **marcher** de la balle au trou puis du trou à la balle **améliore** vraiment le **ressenti**

- ASTUCES d'entraînement :

- Lancer des balles à la main, "façon pétanque"
- Matérialiser un chemin à l'aide de repères (pièces, marqueur, tees ..)
- S'entraîner, s'entraîner, s'entraîner 😊

TROUVER UNE POSTURE SIMPLE :

Dans la mesure où le putting est très personnel (il y a presque autant de façons de putter que de joueurs !) j'évoque ici les quelques points communs que l'on retrouve chez une immense majorité de champions. Bien sûr, on pourra toujours trouver des exceptions pour confirmer la règle. Disons qu'il y a 4 lois et de nombreuses préférences.

LOIS et Fondamentaux Statiques au putting

- 1) Les yeux au-dessus de la balle et dans la ligne de putt
- 2) Les épaules parallèles à la ligne du putt
- 3) La balle décalée en avant
- 4) La prise (le grip) très légère

Ces 4 lois permettent un mouvement neutre et des contacts de balle centrés.

Pour le reste, nous rentrons dans le monde des **préférences ! En observant les meilleurs putters du monde, on se rend vite compte de la grande variété d'ajustements personnels. Faites comme eux, en vous sentant toujours à l'aise devant la balle ! Voici quelques exemples :**

Les yeux :

- En étant un peu plus loin de la balle, on la regarde comme au grand jeu (en deçà de la balle). Pour certains (dont moi !), le chemin est plus facile à voir puis à visualiser...
- Rares sont ceux dont le regard est « au-delà » de la balle. Testez, on ne sait jamais !

Le grip

- Traditionnel
- Index allongé(s)
- Inversé
- Plume, crabe...



Le stance

- Traditionnel
- Large
- Fermé (Nicklaus, Woods en Ryder Cup 2012 ...)
- Pieds joints...

Le corps

- Grand (= bras allongés)
- Penché (= bras « pliés »)

MAITRISER LA DIRECTION & LA VITESSE

Fondamentaux dynamiques :

- Trouver chez chaque joueur le « centre du swing » : Mains ? Poitrine ? Epaule ?
- La pression des mains sur le grip est légère et constante pendant le geste
- Le « triangle épaules/mains »
- Système utilisé dans le balancier :
 - $\frac{1}{2} > \frac{1}{2}$
 - $\frac{1}{3} > \frac{2}{3}$
 - $\frac{2}{3} > \frac{1}{3}$

LA ROUTINE :

On considère qu'il y a plusieurs « moments » dans un putt

LA PRE ROUTINE

- Le « je vois » (phase d'observation et d'analyse)
- Le « je sens » (Mise en sensation, geste d'essais)

LE GESTE

- Le « je fais » (exécution du putt dans les 3' qui suivent la fin de la visu)

LA POST ROUTINE

- Je tiens mon finish
- Je regarde le roulement (surtout après le trou, si putt long)
- Je me « félicite » (YES !)

EXERCICES :

NB : A partir de 2 mètres du trou, préférez viser un tee (cible petite = renforcement de la concentration)

- Pour la confiance : Putt « zéro doute ». Ressentir « l'état de confiance ultime » !
- Pour la direction : Jeu du « Ball to ball » (Putter en direction d'une balle à 50cm max de soi)
- Pour le dosage : Exo du « je vois, je sens je fais » Exo en 3 parties, 5 balles à 7,8 mètres d'une cible

La suite 🖱



1^{ère} partie de l'exo (« je vois ») – Putter en regardant la cible

2^{ème} partie de l'exo (« je sens ») – Putter les yeux fermés

3^{ème} partie de l'exo (« je fais ») – Putter de façon « traditionnelle »

- Pour le rythme : Jeu du Métronome – avec 2 tees équidistants par rapport à la balle + appli I phone métronome posé à côté.
- Pour le réveil des sensations kinesthésiques : Putt à 1 main puis l'autre
- Pour le centrage de la balle, travail avec 2 tees plantés de part et d'autre de la face (pointe/talon) de club
- Pour la connexion dans le geste : Putter avec une serviette sous les aisselles

Cette synthèse n'est pas exhaustive (peut-elle l'être ?) mais offre déjà quelques pistes pour mieux comprendre le PUTTING et améliorer son niveau de jeu.

Affaire à suivre !

FABRICE

