



MEMENTO ISI PETIT JEU

ISI CHIPPING

RAPPEL : Le but du jeu est de faire glisser la semelle du club sur l'herbe !

POSTURE SUR BON LIE : Neutralité

- **Face** de club en direction de la **cible**,
- Plus **près** et « au-dessus de la balle » (esprit putting)
- Poids pied **GAUCHE** (pour les droitiers).

PS : pour totalement valider cette sensation >> **POSITION DU FLAMAND** ! (pied droit « en retrait », talon droit relevé et genou droit « vers genou gauche » ...)

Cette position de bas du corps doit permettre de sentir que l'appui est 100% sur le pied gauche et aider (prédisposition) à tenir l'**AXE** (la colonne)

Expérimentez le « grip putting » car cela pourrait devenir un point fort pour trouver de la régularité !

Pour bien utiliser à la fois la semelle (**rebond**) et l'ouverture (**loft**) du club, vous pouvez **décaler** légèrement la balle vers **l'avant** et de garder vos poignets fermes et « dans l'axe » de la colonne vertébrale.

Pensez aussi à tenir le **club** un peu plus **court** avec une main droite « faible » en gardant une bonne connexion entre le bras droit et le côté droit.

SWING : Façon « grand putt ». CORPS STABLE et COLONNE **TOUJOURS** DANS L'AXE

BACKSWING :

- Les **épaules** **dominent** toutes les autres parties du corps en faisant un mouvement de **balancier**.
- Réduire au maximum l'armement des poignets et le « roulement » des mains.
- Le **bas** du corps reste **immobile** à l'aller.

DOWNSWING : Important de relancer le swing d'abord par les épaules (synchronisation). La boucle de **ceinture** « **regarde** » la **balle** pendant tout le swing. Tant que la balle ne bouge pas, les hanches non plus. La boucle « regarde » la balle.

IMPACT : Utilisez le rebond du club = Balayer le gazon avec la semelle (délicatement et au bon endroit !)

IMAGE : Cherchez à swinguer le club « en mode pendule »

Conséquence : En swinguant de cette façon, tu es certain que l'angle de décollage de la balle est interdépendant du loft (degré d'ouverture) de la face de club.

FOLLOW THROUGH : La boucle de ceinture « suit » la balle

FINISH : Buste tourné vers la cible sur les moyennes et grandes amplitudes seulement. Le « rapport club/corps » doit être le même qu'au début du geste.



IMPORTANT :

- 1 Garder les **angles** de corps pendant tout le swing, jusqu'au finish.
- 2 Laisser les yeux sur la balle jusqu'à l'impact (voir la tête de club glisser)
- 3 Sentir que l'on « **balaye** » le sol avec la semelle de la tête de club.

EVALUEZ VOTRE LIE : NE PAS ETRE TROP GOURMAND, SURTOUT POUR UN LOB !

C'est le lie de la balle qui détermine la stratégie du coup. Toujours opter pour la plus efficace plutôt que la plus spectaculaire. Par exemple, on évite de choisir un coup lobbé dans un rough épais car on n'a aucune certitude sur la qualité du contact de balle.

POSTURE LIE « MOYEN »

L'objectif est de réduire la surface de contact de la semelle avec le sol. Pour cela, il suffit de verticaliser le shaft. Les mains sont plus hautes, tu es plus près de la balle, seul l'avant de la semelle touche (délicatement !) le sol. TOUS les paramètres de posture cités précédemment restent d'actualité !
EXEMPLES DE LIE « MOYEN » : pelés, sableux, terreux, humide, grain contre, etc..

DOSAGE : 3 amplitudes

- ¼ de swing : Les mains s'arrêtent à hauteur de la hanche droite (pour un droitier)
- ½ swing : Les mains s'arrêtent à la hauteur du sternum (entre la hanche et l'épaule droites)
- ¾ de swing : Les mains s'arrêtent à hauteur de l'épaule droite

Toujours garder la notion de **symétrie** entre l'aller et le finish.

PS : Avec cette technique, on peut imaginer pratiquement toutes les stratégies avec tous les clubs du sac ...

ISI BUNKER

OBJECTIF n°1 = EXTRAIRE DU SABLE

POSTURE : Les fondamentaux sont identiques au chipping avec ces quelques ajustements :

- Balle très en avant dans le stance
- Grip court et « faible ».
- LE FLAMAND / LE FLAMAND / LE FLAMAND ! > Genou DROIT rentré (vers genou gauche) ET talon droit soulevé !

SWING : PIOCHER / TOURNER

- Après avoir pris l'élan (la montée), le premier mouvement au downswing est de, **toujours**, lancer la tête de **club** dans le sable et AVANT la balle ! C'est le « PIOCHER » (image de planter un clou avant la balle)



- ENSUITE et ensuite seulement, on **TOURNE** vers la cible
- La tête **glisse dans la sable par sa semelle** (le « bounce ») et c'est le **sable** qui **sort la balle**.
- La colonne (axe de rotation) reste **SUPER STABLE** !

APRES L'IMPACT : Le corps tourne vers la cible, c'est le « **TOURNER** », la face de club « regarde » vers le ciel

DOSAGE : OFFENSIF !

- Chercher à « **projeter** » du **sable** jusqu'au **drapeau** !

RAPPEL : MEME DANS UN BUNKER, ON GARDE UN GRIP LEGER

MEMENTO ISI PENTES (spécial wedges)

RAPPEL : GRIP COURT, SWING COOL !

POSTURE :

- En plus des fondamentaux « classiques », insistez sur le grip court.
- Toujours placer les **épaules parallèles aux pentes**.
- **Poids** sur le « **pie**d le plus **bas** », **balle** légèrement en arrière dans le stance (quel que soit le sens de la pente).

PS : Restez subtil sur ces notions.

SWING : COOL (je me répète mais c'est fondamental !)

- Trop d'engagement dans le swing entraine un déséquilibre, néfaste pour le résultat !
- Cherchez à faire **glisser** la **semelle** du club, encore et toujours !
- **Pas** ou peu d'action **de mains** et de **poignets** !

IMAGE : Comme un grand **swing** avec un **putter** !!!!! (Balancier des épaules)

On ne peut jamais être exhaustif quand on parle de golf Mais vous avez là quelques pistes de travail intéressantes

CA VA FONCTIONNER 😊

Fabrice

