

MEMENTO PUTTING

Voici, dans un ordre à respecter si possible, un protocole d'entraînement à faire dès ton arrivée sur le zones d'entraînement correspondantes.

1) POSTURE :

- **Regard sur la ligne** du putt (en laissant tomber une balle d'en dessous de l'œil gauche pour un droitier)
- **Épaules parallèles** à la ligne de putt. Pour vérifier les épaules >>> En conservant sa posture (gaffe à ne pas bouger les épaules), plaque ton putter le long des épaules en vérifiant que le manche du putter reste parallèle à ta ligne de putt (la ligne de putt part de la balle vers le repère intermédiaire).
- **Balle vers pied avant** (pour la prendre dans la phase remontante de down swing...)
- **Grip** = position des mains **personnelle** mais pression **LEGERE**

Pour le reste, **stance** (position et écartement de pieds), **position des bras** (allongés ou fléchis), **angles** du corps, ce sont des **préférences**... Cela dépend donc de vos sensations, ton **confort** à l'adresse.

IMPORTANT de se sentir à l'aise devant la balle !

Voici mes préférences ... mais ce ne sont que les miennes :

- Le grip : dans la paume des 2 mains, pression **très légère**
- Le stance : appui légèrement « **pied avant** »
- Le visage parallèle au sol

2) REVEIL DES SENSATIONS

- Commencez par bien faire rouler la balle sur quelques putts...
- Faites quelques putts à 1 main, puis avec l'autre
- Quelques putts les yeux fermés, puis en regardant la cible
- Trouvez la « bonne pression du grip »
- Exercice du « ball to ball » ou « ball to tee »
- Quelques putts avec l'arête du sand wedge (Belly-wedge)
- Si vous trouvez d'autres moyens d'optimiser ta dextérité, allez-y !

3) CONFIANCE

Faites une dizaine de putts à une distance « inratable »

Ainsi, vous allez très simplement et facilement réveiller votre état de confiance.

Le **but** est de se sentir **serein**, capable de **réussir** dès le début de la séance.

Bien sûr, l'objectif est de garder cette confiance sur le parcours sur tous les putts que vous aurez à jouer !

PS : ETRE CONFIANT, C'EST POUVOIR SE DIRE QU'ON A « FAIT LE JOB » AVANT DE FAIRE SON PUTT

- 4) **LECTURE DU PUTT** : Je constate que, bien souvent, les amateurs oublient de s'entraîner à lire. Il est pourtant **primordial** de « **TROUVER LE CHEMIN** » avant de putter !!! Voici le bon protocole



Les 3 « axes de lecture »

- Dans l'axe « **balle/trou** » accroupi = **pentés**
- Juste **à côté de la balle**, debout = **distance totale**
- A « **mi-chemin** » accroupi = **dénivelés**

Ce sont les 3 infos les plus importantes pour ensuite bien viser et doser

Attention : cette lecture doit se faire en – **de 30 secondes** !

PS : Quand vous avez un peu plus de temps, allez de l'autre coté du putt et comptez vos pas au retour. Utile mais chronophage !

5) **RYTHME** : Moyen simple et efficace : Compter « 12 » ...

Le « 1 » détermine le début du geste, le « 2 » arrive au moment où la face de club contacte la balle. En restant sur ce « système comptable », on peut également démarrer le geste à « 3 » puis faire rouler la balle à « 4 » ...

PS : Le rythme est **TOUJOURS** le même quel que soit la longueur du putt !

6) **POUR LE DOSAGE > PUTT ETALON** :

Sur une zone la plus plane possible, plantez un tee et, de ce repère, faites **3 fois le même putt** avec votre **amplitude « pied droit »**. Enchaînez les putts sans regarder le résultat des précédents. Une fois les 3 putts faits, comptez la distance moyenne des putts. Refaites le même protocole dans le sens inverse puis faites la moyenne entre les 3 putts « aller » et les 3 « retour » ... ça y est, vous connaissez la vitesse des greens !

Le putt étalon une fois établi, la notion de « **feeling** » reprend ses droits mais avec un référent puissant.

PS : ce protocole doit se faire toutes les fois où vous venez au golf !

7) **ALIGNEMENT** : Il y a, à mon sens, 3 options :

- Être en « lâcher prise » total et ne se baser que sur son feeling.
- Trouver un repère intermédiaire proche de la balle (même si le putt est long, le trou loin), puis faire passer la balle sur le repère... Facile et efficace !
- Placer le trait de la balle dans la bonne direction. Petit rappel : ce protocole devra être travaillé à l'entraînement pour qu'il devienne efficace et ne fasse pas perdre de temps !

PS : Ma préférence va vers la 3^{ème} option (trait de balle)

8) **DECIDER / FAIRE** : Excellent moyen de se prouver ses compétences !! Vous allez simplement décider de faire telle distance puis telle autre... Placez-vous sur le green d'entraînement et décidez de faire rouler votre balle à 5 pas, puis 10, puis 15, puis... Vous serez surpris de votre feeling !!

PS : **TOUJOURS** faire ses swings **d'essais** en **REGARDANT** la cible !

Petit RAPPEL : Je ne parle pas de la technique délibérément. Je considère que vous êtes suffisamment « armés, techniquement » pour faire le geste juste.

Cela dit, pour vérifier que la technique est bonne, faites l'**EXERCICE DE LA PORTE**

- Planter 1 tee à la pointe et 1 autre au talon du putter...
- Poser un club sur le tee planté « coté pointe »
- Poser un marqueur derrière la balle

Il suffit ensuite de putter « dans le porte » donc sans toucher ni les tees, ni le club, ni le marqueur

Quand on y parvient, le mouvement est parfait !!



POST ROUTINE : Tenir le finish jusqu'à ce que la balle s'arrête de rouler.

IMPORTANT ! Pense à régulièrement te « challenger » à l'entraînement. Cela permet de se situer dans son niveau et sa progression, et recrée une ambiance de compétition !!
Les challenges sont nombreux, je te laisse les imaginer...

MAINTENANT, CA VA FONCTIONNER 😊