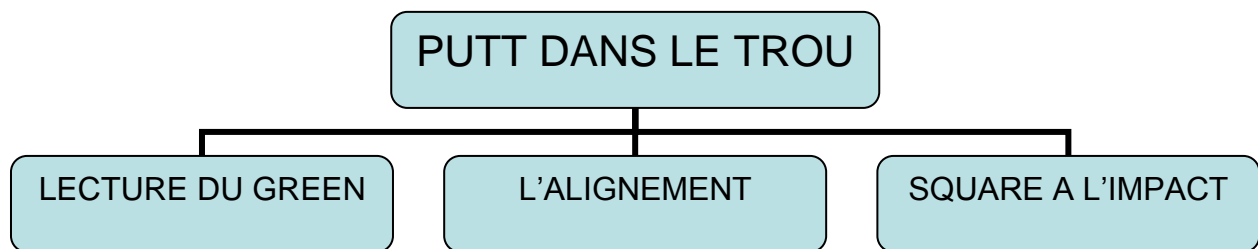


## FICHE TECHNIQUE DU MOIS

**LES CONSEILS DU PRO AU PUTTING :** « *La réussite d'un putt selon 3 critères.* »



**1 / La prise d'informations** – Lecture du green et de la ligne de putt

**2 / L'alignement** – Alignement de référence de la tête de club

**3 / Le mouvement pendulaire** – Maintenir le triangle pour :

- Un chemin de club linéaire
- Une bonne vitesse de la tête de club
- Une face de club square à l'impact

### 1 / LA LECTURE DU GREEN



**EFFECTUER UNE BONNE LECTURE REPRESENTE PLUS DE 50 %**

Il est nécessaire de **prendre du recul** et de chercher la pente dominante du green  
Il faut **visualiser une trajectoire** et prendre des repères intermédiaires afin de se construire une position en adéquation à la ligne du putt.

## 2 / L'ALIGNEMENT

L'alignement de la face de club est primordial. La plupart des droitiers ont tendance à s'aligner à droite de l'objectif. C'est un effet d'optique associé à la position devant la balle qui nous trompe sur l'alignement exact de nos pieds et de la face du putter.



## 3 / LE BALANCIER bras / épaules

- Pour générer un bon balancier et garder le club dans la ligne de jeu, il faut se tenir **les yeux bien au dessus de la balle**, et limiter au maximum l'action des petits muscles (poignets, avants bras).
- Un mouvement pendulaire qui part des épaules et permet de maintenir le club dans la trajectoire, maintenir la face square jusqu'à l'impact et surtout **donner une vitesse constante au putter** afin de maîtriser le dosage.

