

PREPARATION A LA CARTE VERTE



SOMMAIRE

1. LE MATERIEL

2. LE PARCOURS

- Le Par
- Les différentes zones du terrain
- Les distances

3. LES LOIS MECANIKES DU SWING

4. LE PUTTING

- La posture et le grip
- Exercices et applications

5. LE CHIPPING

6. LES PHASES DU SWING DE GOLF

7. LA SORTIE DE BUNKER

8. LE LOB SHOT

9. PARLER GOLF

LE MATERIEL



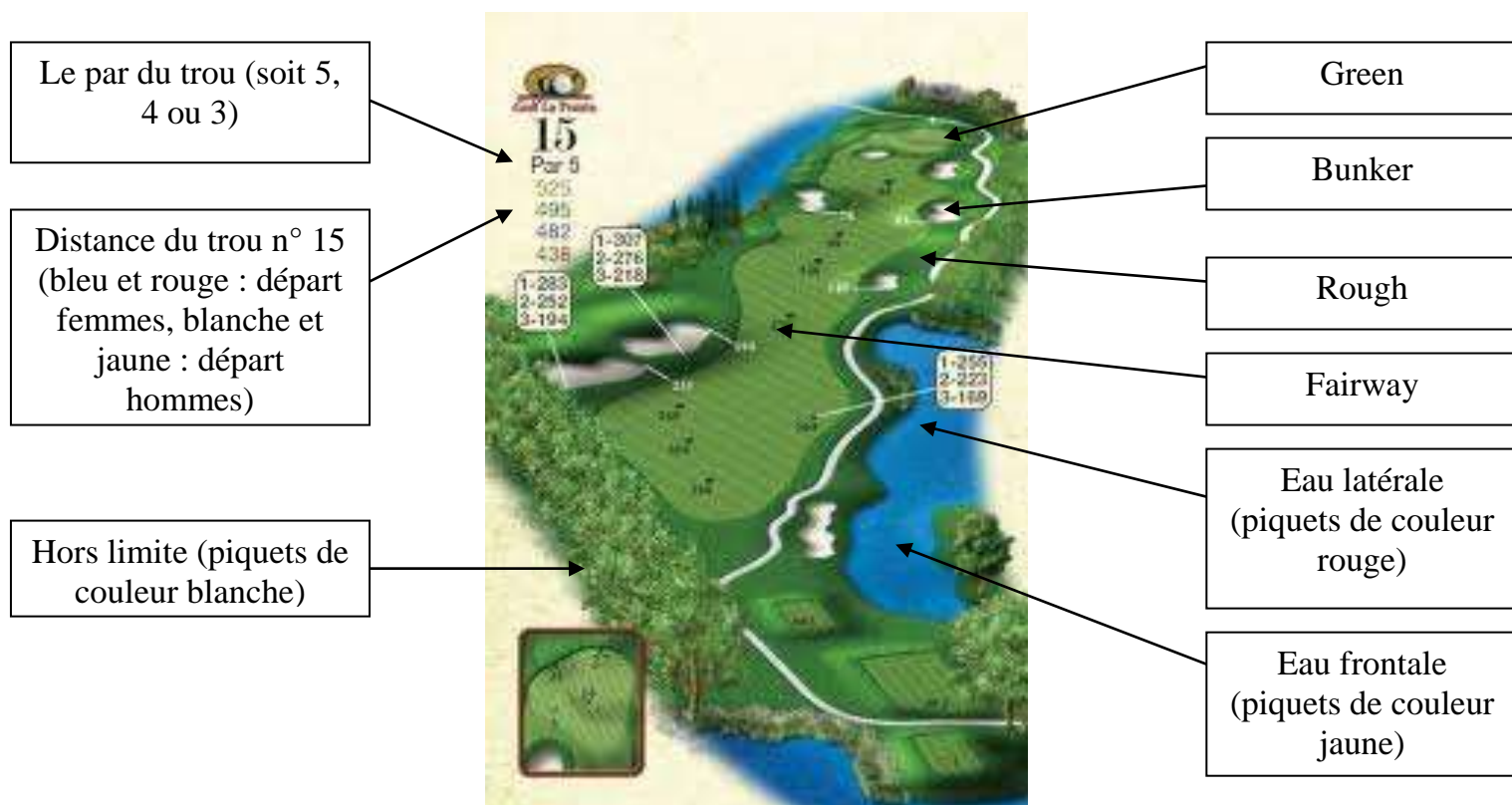
Le sac de golf est composé au maximum de 14 clubs.

On distingue cinq familles de club :

1. Les wedges (60°, 56°, 52°, 48°...etc.)
2. Les fers (fer 9, fer 8, fer 7 ...)
3. Les hybrides (25°, 22°, 19°...)
4. Les bois (9°, 13°, 15°...)
5. Les Putters

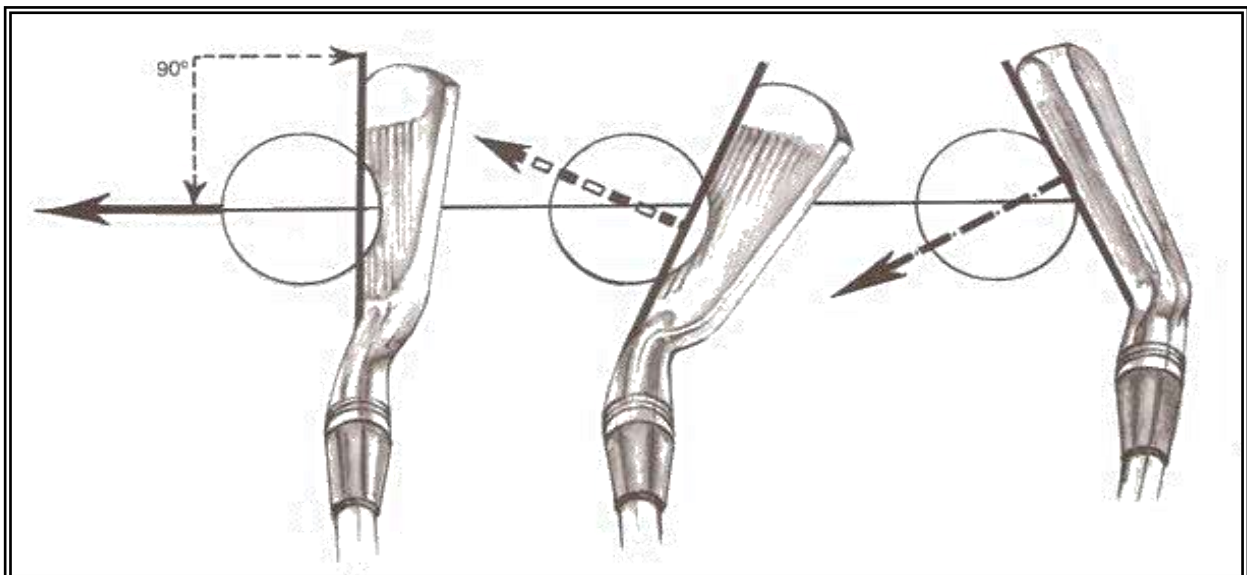
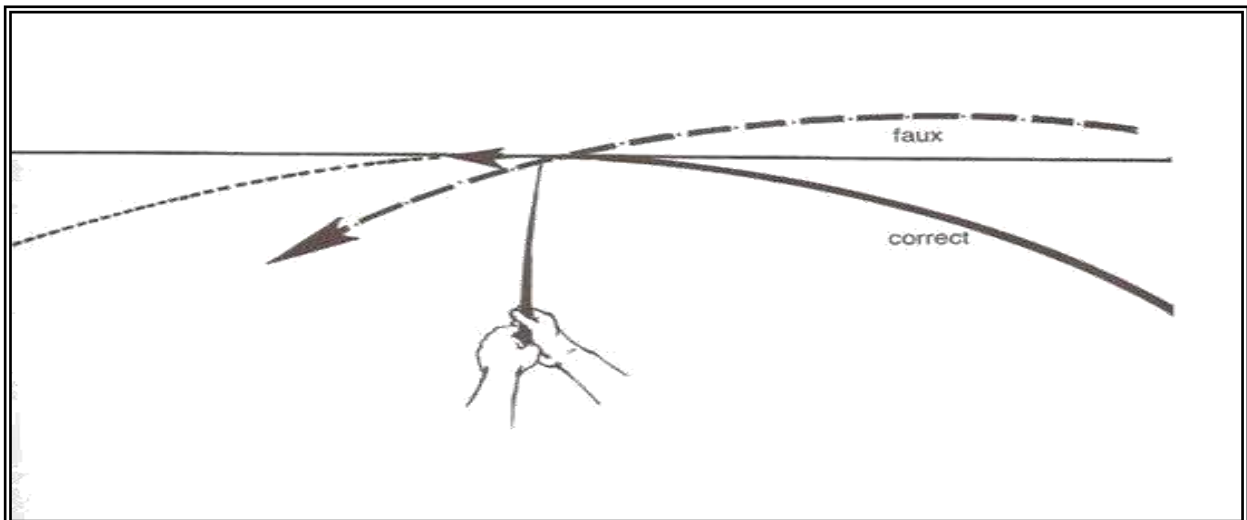
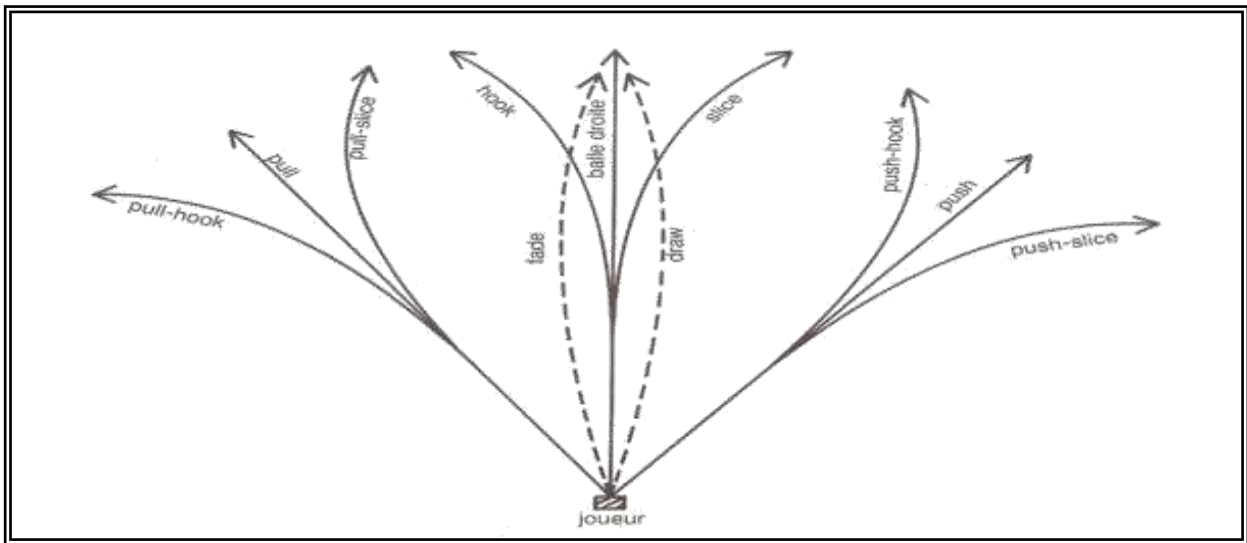
Chaque club est composé de trois parties (le grip, le shaft, la tête du club).
Le shaft est l'élément qui varie le plus d'un club à l'autre (torsion et poids).
Il doit être adapté à votre vitesse de swing.

LE PARCOURS



- On considère le Par du trou en fonction de la distance. C'est-à-dire que lorsque c'est un Par 3, on suppose qu'il faut un coup pour atteindre le green et ensuite deux putts pour rentrer la balle dans le trou. Même principe pour un Par 4, il faut un coup pour la mise en jeu, un coup pour atteindre le green et deux putts. Le principe est le même pour un Par 5.
- Le hors limite est une zone qui ne fait pas partie du parcours. Il faut rejouer une balle de l'endroit précédent avec un coup de pénalité (on compte de cette manière : le coup hors limite + le point de pénalité donc on jouera notre 3^{ème} coup). La balle est dropée ou mise sur le tee seulement sur le départ. Le drop est une façon de remettre la balle dans le cours du jeu. Il faut la prendre dans la main et la laisser tomber à hauteur d'épaule. On jouera la balle à l'endroit où elle s'immobilise. Tout drop ne peut se faire en rapprochant la balle du trou.
- L'eau latérale et frontale fait partie du parcours. On peut donc jouer de cet endroit sans toucher le sol avec son club à l'adresse car ceci est un obstacle.
 1. Eau latérale : un dégagement est possible à deux longueurs de club de l'endroit où la balle est rentrée, avec la technique du drop. Un dégagement est aussi possible en dropant sa balle sur la ligne du point d'entrée et le drapeau. On peut se droper sur cette ligne autant que l'on veut sans se rapprocher du trou.
 2. Eau frontale : un dégagement est possible en dropant sa balle sur la ligne du point d'entrée et le drapeau.

LOIS MECANQUES



La photo n°1 montre les différentes trajectoires de balle que l'on peut produire avec un swing de golf.

Ces trajectoires sont produites par le club au moment de l'impact. On les appelle les lois mécaniques.

Il en existe cinq :

1. La vitesse du club
2. L'orientation de la face du club (photo n°3)
3. L'angle d'attaque
4. Le chemin du club (photo n°2)
5. Le point de contact sur la face de club

Ce sont ces cinq lois mécaniques qui vont influencer la trajectoire de votre balle.

Je pense qu'il est important d'avoir une vision précise sur ce sujet. Cela ne fera que vous rendre plus autonome dans votre apprentissage.

En utilisant ceci comme outil c'est vous donner les chances de construire un swing solide et répétitif, tant au practice que sur le parcours.



LE PUTTING

Quelques règles et étiquettes :

1. Marquer sa balle sur le green pour la nettoyer (si un joueur touche ma balle il reçoit deux coups de pénalité)
2. On ne marche pas sur la ligne de putt des autres joueurs.
3. C'est au joueur le plus loin du trou de jouer en premier (cela est valable sur l'ensemble du parcours, pas seulement sur le green). Si un joueur est près du trou et veut putter, il doit demander aux autres joueurs s'il peut le faire.
4. On enlève le drapeau pour rentrer la balle dans le trou, cependant lorsqu'un joueur est loin du drapeau il peut demander à un autre joueur de lui tenir le drapeau, pour lui en indiquer l'endroit. Le joueur tenant le drapeau doit impérativement le retirer avant que la balle rentre dans le trou, sinon il reçoit deux points de pénalités.
5. Il est important de relever son pitch ou ceux des autres afin de préserver la qualité des greens.

Outils



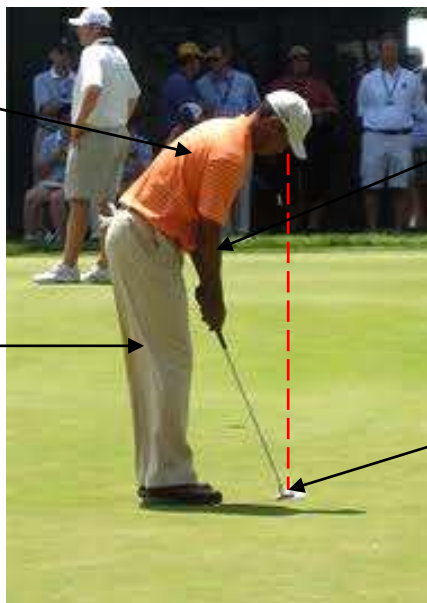
Le dos de la main gauche vers la cible

Les paumes de mains se regardent



Le fameux triangle

Le putter est posé sur le sol et derrière la balle avant le putt



Dos droit / incliné et détendu

Les bras et le club forment un angle

Jambe légèrement fléchie

Face de club alignée vers la cible

Les yeux sont au dessus de la balle

Tout mouvement a un point de départ. Il faut donc commencer par poser le putter sur le sol derrière la balle, en essayant de mettre la balle sur le milieu de la face du putter. Ensuite on peut commencer un mouvement du putter de l'arrière vers l'avant. Il est important de garder le triangle de la posture pendant tout le geste. On utilise donc un système de balancier, qui est commandé par les épaules et le haut du dos. Il n'y a que très peu d'action des poignets..

Applications et exercices

1. Utiliser un grip spécial avec seulement les paumes de mains sur le grip du putter. Cet exercice permet de sentir un mouvement contrôlé par les épaules et le dos. Il sera donc beaucoup plus facile de garder le triangle.
2. Installer sur le green deux clubs poser au sol, vers la cible et de la largeur du putter. Cet exercice permet aux mains de sentir comment le putter doit bouger. Sur un putt de moins de cinq mètres le putter doit rester entre les deux clubs. Pour un putt d'une plus grande distance, le putter peut dessiner un arc vers l'intérieur de la ligne de visée. Enlever donc le club du bas et garder seulement celui du haut pour vous aligner.
3. Disposer autour du trou quatre tees à une distance d'un club et refaire la même chose à partir du premier tee. Cet exercice vous fera varier les situations. En effet la distance, la topographie du terrain, le lie de la balle... changent sur le parcours.

Partie à remplir pour vous si nécessaire :

- Auto évaluation
- Remarques
- Questions

LE CHIPPING

Quelques règles et étiquettes.

1. On peut relever sa balle sur le fairway seulement si les règles locales de la compétition le permettent. Si c'est le cas il faut placer un tee juste à côté de la balle et ensuite on peut la nettoyer et la replacer à une longueur de carte de score sans se rapprocher de la cible. Cela permet souvent d'améliorer son lie.
2. On peut garder le drapeau dans le trou pour rentrer la balle. Cependant on peut aussi décider de l'enlever si l'on préfère.
3. Il est important de respecter les temps de jeu en compétition. Il faut donc souvent anticiper le prochain coup, ne pas attendre que les autres joueurs aient joué, pour réfléchir à notre situation de jeu. Bien entendu cela doit se faire dans le respect des autres joueurs. Le joueur qui est entrain de jouer ne doit pas être gêné. Cela fait partie de l'étiquette et permet un bon déroulement de l'ensemble du parcours. Pour moi ceci est aussi important qu'une bonne technique.
4. Une fois notre coup réalisé il faut marquer sa balle lorsqu'elle est sur le green.

Outils



1. Photo en haut à gauche : A l'adresse le club est légèrement incliné vers la cible. La balle sur le pied droit et le poids du corps sur le pied gauche.
2. Photo en haut à droite : La prise d'élan est courte. Le club est resté en dessous des hanches. Le triangle de la posture est conservé.
3. Photo en bas à droite : Au finish on remarque l'action des mains et du corps vers la cible. Les poignets et donc la tête du club sont restés très passifs. Le triangle est resté intact.

En effet, le geste est dirigé par l'action des mains et du corps. On remarque que lors du finish le dos de la main gauche est plat. Le club et le bras gauche forment une ligne droite. C'est une des positions clés du mouvement de golf. On retrouvera ensuite cette position lors du swing complet.

Applications et exercices

1. Utilisez la position du putting, vous remarquerez qu'il est difficile de faire décoller la balle. L'angle d'attaque du club sera trop horizontal. Maintenant placez vous dans la bonne position et vous remarquerez qu'il est plus facile d'avoir un angle d'attaque vertical. Ceci vous fera décoller la balle. Il est important de sentir les choses de cette manière. Les sensations sont la clé d'une progression constante.

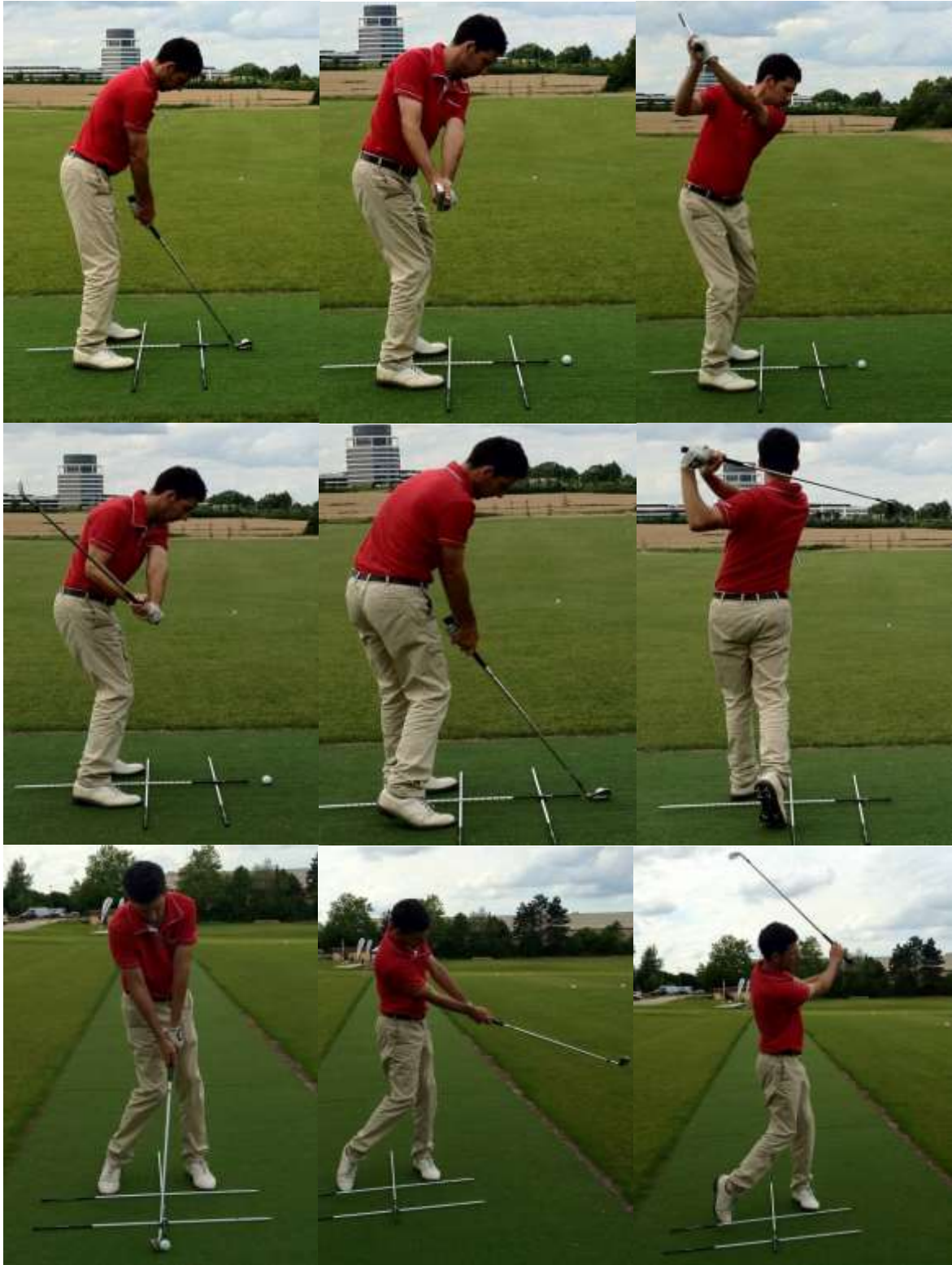


2. Une fois que vous êtes en position, mettez une balle en dessous de votre talon gauche pour sentir plus d'appui vers le pied gauche. Cela vous permettra d'être en appui à gauche au moment de l'impact.
3. Mettez une balle ou un tee quelques 20cm derrière la balle. L'objectif est de ne pas toucher cet obstacle pendant le swing. C'est un très bon exercice pour ressentir une action du club vers le bas lors de l'impact.

Partie à remplir pour vous :

- Auto évaluation
- Remarques
- Questions

LE SWING



LE 3/4 SWING

Quelques règles et étiquettes.

1. On peut relever sa balle uniquement sur le green. Si les règles locales de la compétition le permettent on pourra aussi le faire sur le fairway.
2. Le nombre de club maximum permis d'avoir dans son sac de golf est au nombre de 14.
3. Lorsque votre balle se trouve dans une zone délimitée par des piquets bleus, vous pouvez la droper à une longueur de club en dehors de cette zone, sans point de pénalité. C'est une zone en réparation.
4. Lorsque l'on pense avoir perdu sa balle, on peut jouer une autre balle, en déclarant « balle provisoire ». Cela permet de ne pas ralentir le jeu, dans le cas où on devrait revenir à notre coup précédent.

OUTILS

Le grip est le même que celui du Chipping.

La posture :

- Les pieds sont écartés de la largeur des épaules.
- La balle est positionnée au milieu des pieds.
- On se positionne un peu plus loin de la balle que sur un chip.

La photo en haut à gauche :

- En effet, une fois que notre posture et notre alignement sont corrects, il ne nous reste plus qu'à amorcer le swing. Cette position entraîne le bon déroulement du swing. C'est pourquoi on dit que c'est une des positions la plus importante du swing. Pour atteindre cette position, on doit démarrer son swing avec un mouvement du corps, des bras et des mains ensemble. Les poignets restent passifs. On utilisera un ballon placé entre nos bras. Cela nous aidera à sentir et retrouver cette position.

La photo en haut à droite :

- Cette position est l'enchaînement logique. Elle vient presque naturellement une fois que celle d'avant est maîtrisée. On remarque quatre choses. La première, le dos pointe vers la cible. La deuxième, les hanches sont tournées beaucoup moins que le dos. La troisième, le bout du grip pointe vers la balle. La quatrième, les angles de la posture sont restés intacts, la tête ne s'abaisse pas.

La photo en bas à droite :

- Le finish, on remarque une chose essentielle, le corps est tourné vers la cible. On a donc une symétrie par rapport à la position d'avant. Finalement, on se concentre sur le mouvement du corps, non sur le résultat, la trajectoire que l'on veut produire vient d'elle-même.



LA SORTIE DE BUNKER



Quelques règles et étiquettes :

- On doit rentrer dans le sable du côté le plus plat, pour ne pas endommager la lèvre du bunker. Comme on peut le voir sur la photo, ce sont des zones jolies mais sensibles, on doit donc essayer de les préserver.
- A l'adresse, il est interdit de toucher le sable avec son club, ainsi que lors du backswing. Si le joueur touche le sable il encoure 2 points de pénalités.
- Ensuite une fois notre balle en dehors du bunker, nous devons ratisser la zone endommagée. Cela doit être proprement fait, il est plus sympa et golfique de retrouver une zone propre quand notre balle se retrouve dans le bunker. Cela fait partie du fairplay !

Outils

Les trois premières photos indiquent les fondamentaux de la posture. Tout d'abord, on ouvre la face de club, la face regarde vers le ciel et vers la droite de la cible. Ensuite on place son corps avec un stance ouvert, il est donc orienté vers la gauche de la cible. Et pour finir on abaisse le centre de gravité.

La posture et l'organisation du corps par rapport à la cible ne sont pas à négliger. Il faut prendre le temps nécessaire entre chaque coup, afin de retrouver ces fondamentaux. Ils sont les vecteurs d'un mouvement et d'un coup réussi. C'est en quelque sorte déjà 80% du coup réalisé. Cela fonctionne bien entendu de la même manière pour tous les autres types de coups au golf.

Le chemin du club est dit de types extérieur-intérieur. On dit aussi un coup coupé. Cette technique est caractéristique d'une famille de coups, où l'on a besoin de faire monter une balle rapidement (coup levé, lob shot, sortie de bunker...).





Applications et exercices

- Commencez à vous exercer sans balle. Marquez d'un trait le sable. Adressez le club à cet endroit précis. Faites un swing en essayant que votre club à l'impact rentre dans le sable à cet endroit et laissez glisser le club dans le sable. Vous devez sortir un peu de sable du bunker.
- Ensuite essayez d'avoir un divot orienté vers la gauche. Là où le stance est aligné.
- Placez maintenant la balle et marquez d'un trait le sable plus ou moins 5cm derrière la balle. Exécutez un swing en essayant de venir contacter le sable à cet endroit. Il doit produire suffisamment de vitesse pour que le sable sorte du bunker, ainsi que la balle.
- Soyez patient et répétez l'opération plusieurs fois. Je vous rappelle que la qualité est plus importante que la quantité.

Partie à remplir pour vous :

- Auto évaluation
- Remarques
- Questions

LE COUP LOBE



PARLER GOLF

Adresse : le moment où le club est posé sur le sol juste derrière la balle.

Air-shot : tentative de frapper la balle pour jouer un coup sans parvenir à la toucher (compte pour un coup).

Albatros : trois coups en dessous du par.

Backswing : c'est la prise d'élan.

Birdie : un coup en dessous du par.

Bogey : un au dessus du par.

Clinic : démonstration réalisée par des joueurs professionnels.

Divot : motte de terre enlevée par le club au moment de l'impact.

Dog-leg : trou qui tourne à droite ou à gauche.

Double bogey : deux coups au dessus du par et etc.

Dropper : action consistant à remettre la balle en jeu en la laissant tomber à bout de bras et à hauteur des épaules.

Eagle : deux coups en dessous du par.

Etiquette : le savoir vivre du golf.

Foursome : formule de jeu où les deux joueurs du camp jouent une seule balle, alternativement pendant le jeu de chaque trou.

Greensome : les deux joueurs du camp jouent chacun une balle du départ, choisissent la meilleure et terminent le trou en jouant alternativement cette balle.

Index : niveau de jeu des joueurs amateurs.

Lie : l'endroit où repose-la balle.

Links : parcours de golf de bord de mer construit sur des dunes.

Match-play : Formule de jeu en opposition directe, joueurs jouant l'un contre l'autre.

Par : la normale d'un trou.

Pitch : désigne la marque faite par la balle au moment de tomber sur le green.

Pitch and putt : parcours 18 ou 9 trous de par 3 et de dimension réduite.

Pro-shop : magasin de golf.

Puce : pour marquer l'emplacement de la balle sur le green.

Scramble : les joueurs constituent une équipe. Chaque joueur joue un premier coup, ils choisissent la meilleur et de cet emplacement ils rejouent chacun un coup...ainsi de suite jusqu'à ce que le trou soit terminé.

Stroke-play : formule de jeu en additionnant tous les scores réalisés sur tous les trous d'un parcours.



