



Philippe Roux

Pro au golf de St-Germain-les-Corbeil
Responsable des académies NGF Île-de-France
Tél. : 01 60 75 81 54



LES FERS AU CONTACT

**6 ÉTAPES POUR AMÉLIORER CONTACT
ET PRÉCISION DE VOS COUPS DE FERS**

Tous les golfeurs n'ont pas les mêmes problèmes, mais tous souhaitent améliorer le contact et la précision de leurs fers ! La raison est simple : les débutants démarrent leur apprentissage, et souvent leur premier parcours, avec un fer 7. Quant au joueur confirmé, il sait que les mises en jeu sont vitales, mais qu'avec un fer en main, il peut atteindre le green et ainsi se rapprocher de la fameuse « scoring zone », celle qui compte pour réaliser de bonnes performances. Notre objectif dans ce premier numéro est de vous proposer une progression à l'entraînement, qui vous permettra de vous évaluer, de mieux comprendre les tenants et les aboutissants et de vous améliorer durablement dans ce secteur de jeu. Évidemment, nous vous recommandons de poursuivre vos investigations et votre travail dans votre club avec l'un de nos professionnels PGA France.

TECHNIQUE - LES FERS AU CONTACT

1

MAÎTRISEZ LE CONTACT AU CHIPPING

A L'exercice consiste à faire glisser la tête de club sur un manche placé au sol et en direction de l'objectif. Au ras de ce manche, nous avons positionné une balle sur un tee. Le contact avec le club doit débuter après le grip en caoutchouc. Cela garantit un angle d'attaque légèrement descendant. Votre repère auditif : un petit ZING lorsque vous touchez le manche. Si vous contactez le grip en premier, l'angle d'approche sera trop remontant (balle grattée ou toppée). Surveillez vos poignets qui se sont probablement désarmés.



B

La deuxième étape consiste à s'entraîner sur l'herbe en produisant un léger divot qui doit être situé après la balle.

L'adresse doit démontrer une position de pré-impact où le pied gauche est légèrement en retrait dès l'adresse. Cela aide à monter la tête de club plus en ligne et favorise une bonne traversée.

À l'impact (cf. photo), l'épaule gauche s'efface alors que les angles sont maintenus (ceux du corps mais aussi celui entre le poignet droit et l'avant-bras droit). Le genou droit participe au mouvement en allant légèrement vers la cible. Cela aide à garder les mains en avant à l'impact.

2

MAÎTRISEZ LE CONTACT « BALLE TERRE » AU PITCHING

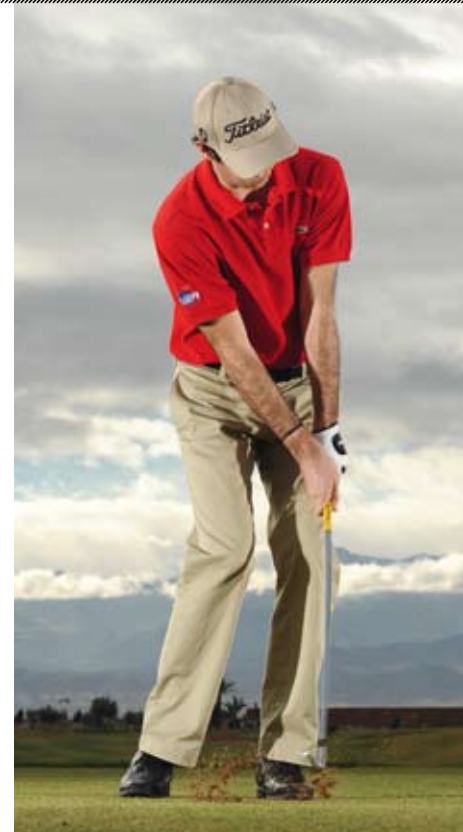
A

Les points essentiels d'une position de pré-impact :
- le pied gauche est en retrait du pied droit (stance très légèrement ouvert, comme au chipping) ;
- les mains se trouvent légèrement en avant de la balle, le manche du club dans l'axe du bras gauche (c'est le fameux rayon) ;
- les épaules se trouvent plutôt parallèles au sol mais le poids du corps est plutôt à gauche. Ce positionnement favorise un angle d'approche légèrement descendant pour un contact balle-terre.



B

Le pitching requiert un levier supplémentaire (armement des poignets) par rapport au chipping. L'entraînement au pitching permet de fixer une idée intéressante sur le plan mental qui contribue également à l'éducation des mains ! Faites quelques pitches avec la pensée suivante :
« Pour que ma balle monte, il faut que mon club descende. »



C

À l'impact, on retrouve le « rayon » intact. On perçoit bien la participation du corps qui est plus importante qu'au chipping. Les mains sont en avant de la balle et le corps a tourné.



D

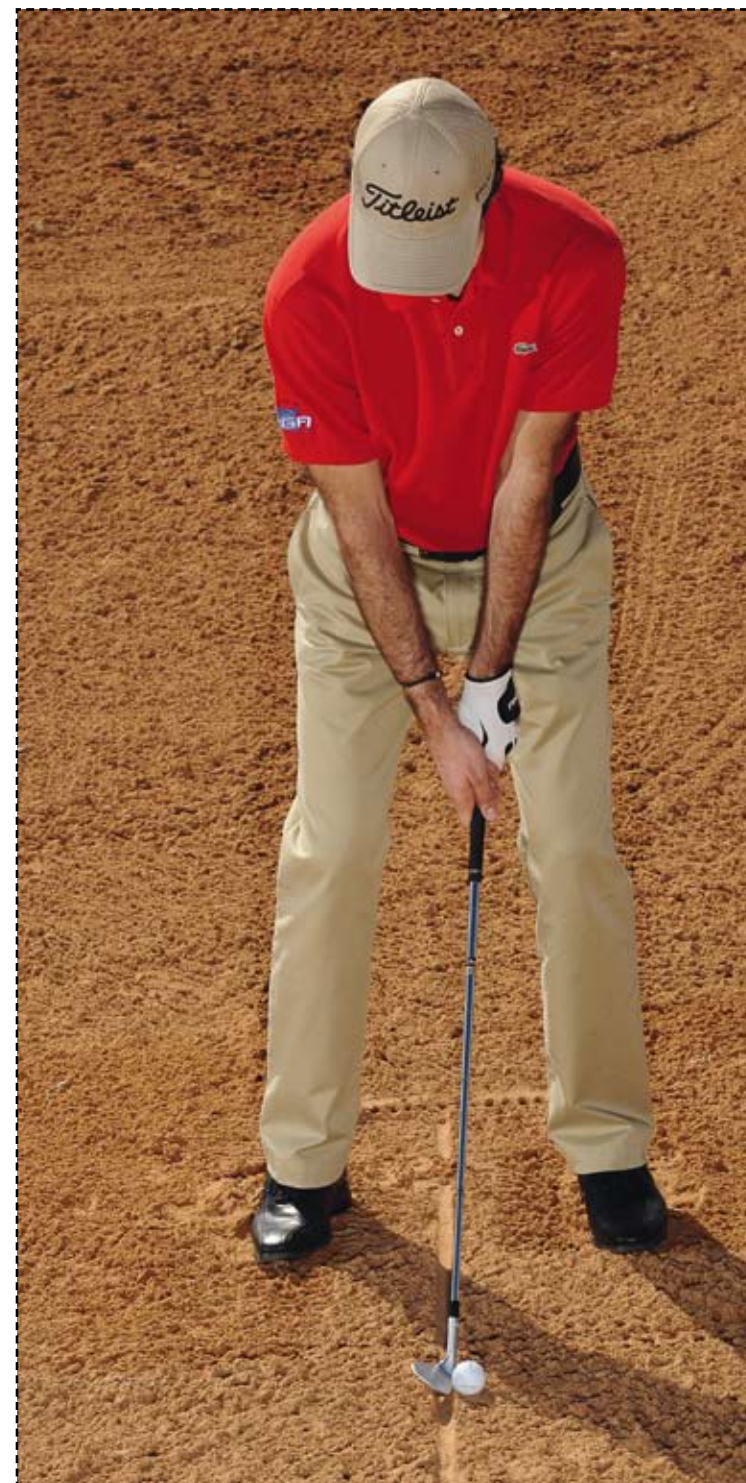
Juste après l'impact, la tête de club longe le sol, alors que le bout du manche pointe vers le nombril. Sur le plan de l'orientation de la face, les pros cherchent à la garder en relation avec la cible à l'impact mais, un peu après, elle se refermera naturellement.



3

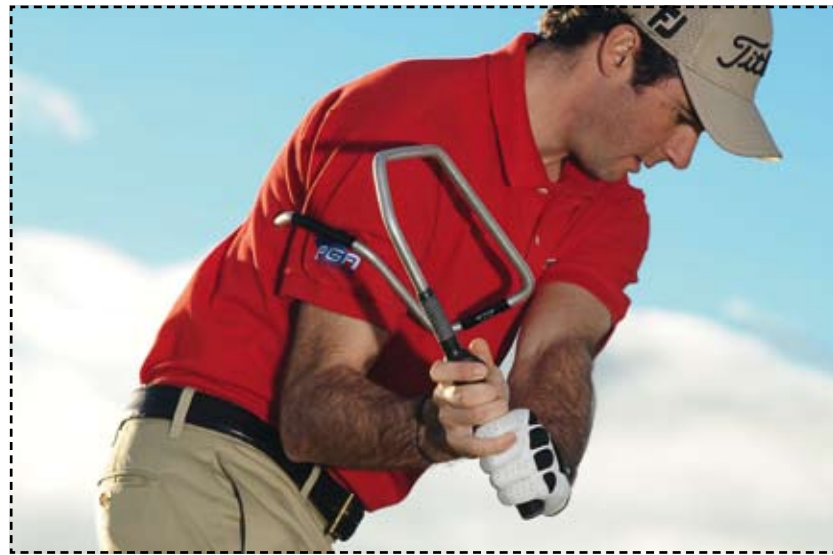
FAITES LE TEST ! AVEC UN TEE ENFONCÉ...

Ce test est sans doute l'un des meilleurs pour évaluer la qualité de vos contacts de balle. Il suffit de planter un tee dans le sol en l'enfonçant très profondément, puis de placer votre balle dessus. Le tee va vous servir de point de repère ! Tapez quelques balles en essayant de le laisser en place tout en produisant un petit divot après le tee (cela signifie que le point le plus bas de votre swing avec un fer se situe après la balle). Si vous arrachez le tee du sol ou bien que vous le cassez, il faudra balayer les causes, qui peuvent être multiples. Il peut s'agir d'un problème de transfert, d'un problème de maintien des angles, des mains qui ne sont pas assez en avant à l'impact, etc. Votre pro PGA saura vous renseigner.



FAITES AUSSI LE TEST DANS UN BUNKER

En tapant des balles dans un bunker de fairway, vous retrouverez le même type de feedback, en traçant une ligne juste avant la balle. Là aussi vous devez laisser une petite trace après la balle (voir photo). Votre balle doit être placée tangentielle-ment à cette ligne avant d'être frappée. Pour ce type de test, utilisez du pitching wedge au fer 5. Le plus important étant de constater ce qu'il s'est passé après chaque coup.



4

UN SWING SÉQUENCE AVEC LE POWER ANGLE !

Améliorez votre swing avec le « power angle » : un contact imparfait peut venir d'un problème de maintien des angles, aussi bien ceux du corps que celui du poignet et de l'avant-bras. Cet outil peu connu mais pourtant très utile peut vous donner des repères sur le plan proprioceptif afin d'améliorer votre mouvement.

L'idée est de faire ces mouvements sans balle et à vitesse réduite pour mieux maîtriser l'enchaînement des séquences et à terme devenir plus précis dans votre contact.



A Vérifiez votre posture (et votre grip) pour que les angles de départ soient corrects. Rappel : une bonne posture passe par un bon placement du bassin. Celui-ci est le centre de votre équilibre et de votre énergie. Le logo power angle doit être face à vos yeux.

B Démarrez « d'un bloc » en gardant la flèche parallèle à la ligne de jeu et tractez le power angle de manière à plaquer la flèche contre le bras droit : votre plan de swing est établi !

C Poursuivez la fin du backswing dans la profondeur et votre montée est calée !

D Moment crucial du swing : c'est la transition ! Amorcez la descente par le bas du corps en détachant l'épaule gauche du menton.

E Le dos de la main gauche se retrouvera petit à petit pratiquement face à la balle.

F Traversez et constatez que le bout du manche se trouve face au nombril juste après l'impact, puis déroulez complètement votre swing.

5

PRENEZ DE LA BOUTEILLE

Essayez aussi l'isométrie : en plaçant votre tête de club contre une bouteille pleine, vous allez pouvoir mieux ressentir les différences entre l'adresse et l'impact.

Essayez d'exercer une pression vers l'avant en maintenant la face du club square pour constater les points suivants :

- Vos mains sont plus en avant qu'à l'adresse (de 5 à 10 cm).
- Vos hanches se sont considérablement ouvertes (on peut même retrouver votre ceinturon face à la cible).
- Tout votre poids est sur la jambe gauche.
- La jambe gauche est en extension.
- Le genou droit va vers la cible (même si l'on peut garder la distance genou gauche/genou droit).
- Le talon droit est légèrement décollé.
- Les épaules, quant à elles, sont un peu ouvertes, mais bien moins que les hanches.



6

VÉRIFIEZ LORS DU CONTACT LE CENTRAGE DE LA BALLE

La qualité de frappe se perçoit chez les pros aussi dans la régularité du point de contact sur le club, vérifiez-le ! Pour cela, plusieurs moyens existent : des bombes qui permettent de laisser apparaître la trace de la balle sur la face de club, des plaques adhésives qui ont les mêmes vertus ou la farine conseillée par Harvey Penick. Vous pouvez aussi utiliser un club comme le PSP qui oblige à accroître votre concentration sur le centrage de la balle.

