

Golf en salle: Technique – Putt

Les débutants ont tendance à négliger ce coup car le swing, beaucoup plus complexe au niveau technique, occupe toute leur attention. De plus, le plaisir éprouvé quand une balle décrit une belle trajectoire aérienne est bien plus intense que celui ressenti avec une balle roulant doucement sur le green.

Pourtant, un putt raté est aussi pénalisant qu'un swing mal maîtrisé. D'où la nécessité de maîtriser la précision du putt si l'on entend réaliser un bon résultat.

Prise

- Différente de celle du swing, la prise pour le putt se fait uniquement au niveau de la paume des mains, les doigts ne jouent aucun rôle.
- Les mains sont plus serrées et se chevauchent en partie.



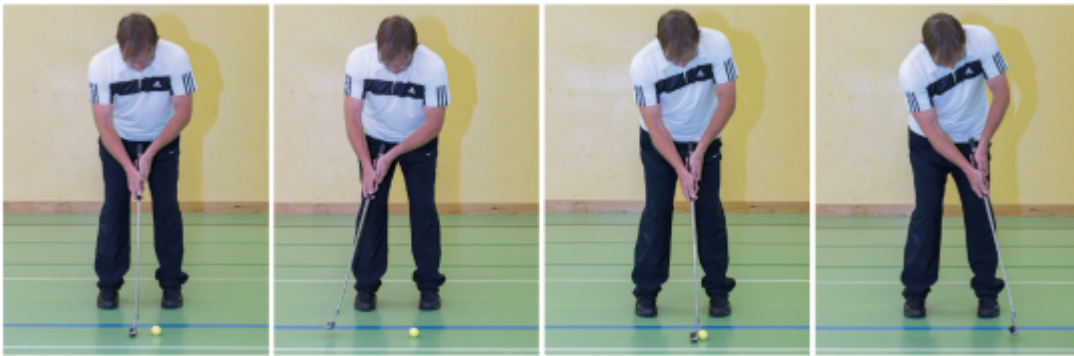
Posture et position par rapport à la balle

- Les jambes sont écartées à largeur de hanches, les genoux légèrement fléchis, le haut du corps incliné vers l'avant, le dos arrondi.
- Les yeux se trouvent exactement au-dessus de la ligne balle-cible.
- Les épaules, hanches, genoux et pieds sont parallèles à la ligne balle-cible, avec un léger avancement pour permettre au putter de penduler.
- Une répartition équitable du poids du corps garantit la stabilité indispensable à un mouvement propre.



Mouvement du putt

- Le mouvement est exclusivement guidé par les épaules.
- La tête et le bas du corps restent passifs durant tout le déroulement.
- Le mouvement de putt s'apparente à un mouvement pendulaire.
- Les poignets restent stables, ils ne s'activent pas durant le mouvement.
- La tête du club reste près du sol (pas d'élan haut) et au milieu de l'axe pendulaire.
- Pour faciliter la représentation du geste, imaginer un «triangle magique» (voir illustration ci-contre) entre les épaules, les bras et les poignets.



L'objectif d'un bon putt est de taper la balle de manière constante avec le milieu de la tête de club. La balle doit toujours rouler et ne pas sautiller. La vitesse et la direction de la balle dépendent du moment de l'impact et de la transmission d'énergie.

Conseil: L'acquisition du rythme correct peut être facilitée en comptant les différentes phases: sur «1» se déploie le mouvement d'élan (backswing), sur «2», le club revient sur l'avant pour aller à la rencontre de la balle et enfin sur «3», il arrondit sa trajectoire jusqu'à la position finale.

Erreurs les plus fréquentes lors du putt: description et correction

Source: Stefan Buhl et Urs Böller, enseignants d'éducation physique à l'école professionnelle générale de Bâle (AGS Basel)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO