

Comment éviter les coups catastrophes

TECHNIQUE Conseils et secrets d'un expert pour éviter les bêtises qui peuvent ruiner une carte. Et un mental.



Le Français Victor Dubuisson s'est fait connaître sur le circuit pour sa capacité à se sortir de situations difficiles, en évitant les coups catastrophes, comme ici, lors des Championnats du monde de match play, le 23 février 2014, en Arizona (États-Unis). TED S. WARREN/ASSOCIATED PRESS

Fabien Donoyan, responsable de l'enseignement au golf NGF de Cély nous livre ses astuces pour en finir avec les coups catastrophes.

DANS LE GRAND JEU

Les sockets

Le symptôme : la socket fait peur au golfeur, car elle peut être réalisée avec n'importe quel fer. Elle se produit lorsque votre tête de club est plus loin que votre corps au moment du contact avec la balle. La balle est frappée avec ce que l'on appelle le « hostel » (partie en forme de tube qui rejoint le manche au club). Une fois la balle touchée, elle va partir sur le côté droit et coûter peut-être beaucoup de points de pénalité (exemple avec un hors-limites).

La cause : « Un défaut de posture ou une envie d'aller chercher la balle avec le corps, ce qui provoque un retour avec des mains trop loin du corps et à l'extérieur de ligne de jeu. Cela peut arriver à n'importe qui. On a vu le vainqueur de l'US Open 2012 Webb Simpson en faire une à deux par saison. »

Exercice : le secret pour éviter de faire une socket consiste à avoir une bonne trajectoire d'attaque sur la balle à l'intérieur de la ligne de jeu. « Décalez son pied droit en arrière du pied gauche dans une pente avec la balle plus haute. Le pied droit doit rester au sol jusqu'au finish. L'idée, c'est de sentir l'équilibre sur les talons durant tout le swing. La distance entre le corps et la balle doit toujours être la même. Surtout ne jamais rapprocher le corps de la balle, ce qui augmente considérablement les chances de sockets avec les fers. »

Quick hook

Les symptômes : les problèmes conduisant à cet effet néfaste droite-gauche sont liés majoritairement à un souci de grip. « La plupart des joueurs qui en font régulièrement ont un grip fort. La main gauche et la main droite tournées à droite (pour un droitier). Ce qui entraîne un gros blocage du corps au moment de la frappe. La face de club arrive en effet très

fermée et orientée à gauche à l'impact alors que le corps se bloque (chemin très intérieur-extérieur). Car avec un grip très fort, un corps qui se bloque, les mains tournent pour compenser la peur d'aller très à droite et la conséquence est catastrophique. Néanmoins vous pouvez faire un quick hook avec une face orientée à droite si la balle est prise dans la pointe du club avec toujours un chemin beaucoup trop intérieur-extérieur. »

Le remède : « Il faut changer en priorité son grip pour ne plus compenser. Il faut corriger les causes plutôt que les conséquences. »

Exercice : « Ouvrir les pieds et le bassin à l'adresse orientés à gauche. Swinguez parallèlement aux pieds et au bassin en faisant très attention à tourner le bassin pour laisser passer les bras, les mains et le club tout en gardant la manche et la tête du club à l'extérieur du corps. Plus le corps tourne (hanches-épaule gauche) à la frappe et moins vous aurez besoin de vos mains pour compenser. L'objectif : que la hanche gauche et l'épaule gauche s'effacent rapidement au début du retour. »

SUR LES APPROCHES

Les tops et les grattes

Le symptôme : la gratte est un défaut qui survient généralement lors d'une tentative d'approche avec un sand-wedge. Votre club va venir percuter le

sol avant de toucher la balle (car il n'y a pas assez de place entre la balle et le corps avec très souvent une légère flexion des genoux), ce qui va entraîner une grosse perte de puissance et une trajectoire pathétique. Quand vous effectuez un top, la tête de club va venir couper le haut de la balle et l'envoyer raser le sol.

Les deux problèmes sont liés à un refus de rotation du corps dans la zone de frappe pour donner de la place aux bras, mains et club dans la traversée. « Tiger Woods est un exemple assez criant. Il cherchait beaucoup à couper la balle pour éviter d'engager très vite latéralement le bas du corps et d'aller trop vite vers la cible. Sean Foley, son ancien coach, lui avait fait travailler un retour plus extérieur intérieur avec beaucoup de rotation du corps dans la zone de frappe. Chris Como, son nouvel entraîneur, lui a demandé de faire travailler plus la tête, le manche du club et d'être beaucoup plus dans un feeling de mains qui était d'ailleurs son point fort plus jeune. Au Phoenix Open, Woods était en panique totale car il était entre ces deux swings. Et c'était particulièrement criant au petit jeu où même le meilleur joueur de l'histoire dans ce domaine a bloqué devant la balle comme un modeste amateur. »

Le remède : il n'y a pas de remède miracle pour éviter de faire un top. Il faut ac-

célérer la tête du club et être très stable dans la traversée. « Le club doit arriver à l'impact avec de la vitesse dans un angle d'attaque vertical même sur un coup roulé. Après le passage de la balle, le manche doit rester à l'extérieur des mains. » Conserver une bonne posture à l'adresse jusqu'au moment de l'impact est impératif. Plus vous chercherez à vouloir passer sous la balle pour la faire monter plus vous la toperez. Une balle de golf s'attaque de haut en bas. Pour éviter de toper la balle, elle doit être en arrière et non en avant. Il faut la prendre en descendant, pas en remontant.

Exercice : « Placez une feuille d'arbre sous la balle. Frappez la balle et la feuille. Ainsi vous améliorerez votre point d'impact. Le centre de gravité ne doit jamais se déplacer. Le corps reste face à la balle. »

SUR LE GREEN

Yips au putting

Les symptômes : le yips, c'est l'incapacité à déclencher un coup proprement. Le pire cauchemar de tous les golfeurs du monde. Ces petits coups de mains incontrôlables et impardonnables sur les putts à moins d'un mètre du trou. Une sorte de contraction musculaire des poignets ou des mains qui fait bouger la tête du putter lors du backswing ou avant de frapper la balle. Ce mouvement parasite est dû souvent à un trop grand stress.

Le remède : les gros grips ont le vent en poupe : « Plus lourds et plus épais qu'un grip classique, on y pose ses mains de chaque côté, sans pression, pour annihiler l'action des poignets. Ils permettent de prendre les clubs dans la paume des deux mains et non dans les doigts. » Le grip inversé est également conseillé pour limiter l'action des mains : « Bernhard Langer dans les années 1990 coïncidait son putter sur son avant-bras gauche et venait pincer son grip et son avant-bras pour limiter au maximum l'action de main à la montée et évidemment au retour. »

Exercice : accumuler les exercices à une main pour sentir la connexion main-grip-avant-bras-épaule. L'objectif que le corps, les bras, les avant-bras et les mains fonctionnent ensemble. ■



Tiger Woods a eu des difficultés dans le petit jeu récemment qu'il espère avoir résolues avant le Masters d'Augusta. AP

DE PAR EN PAR

LE TROPHÉE UNICEF POUR AIDER LES ENFANTS

Lancé en 2012 et parrainé par Jean Van de Velde, le Trophée Unicef est un tournoi organisé à l'échelle nationale du 15 mars au 5 octobre sur une quarantaine d'étapes, ouvert aux golfeurs licenciés amateurs et dont les droits d'engagement sont reversés. Les fonds collectés sont directement affectés à un programme de protection contre la violence et l'exploitation des enfants à Madagascar. www.trophee-unicef.fr

LES ÉTUDIANTS SUR LES PARCOURS DU TOUQUET

La Smuggler Golf Cup est le plus grand tournoi de golf 100 % étudiant en France. La 6^e édition se déroulera ce week-end sur les deux parcours (la Mer et la Forêt) du golf du Touquet. Au total, près de 150 joueuses et joueurs issus des grandes écoles et 20 équipes d'une



cinquante de cadres vont se retrouver pour une compétition en scramble, organisée par la Team Golf Edhec. Un rendez-vous annuel désormais traditionnel pour les étudiants et les décideurs golfeurs. www.smugglergolfcup.com

CHAMPIONNATS DE FRANCE AFFINITAIRES 2015

Jusqu'à présent réservé à l'élite amateur, chaque licencié(e) peut aujourd'hui espérer décrocher un titre de champion(ne) de France. À l'initiative de la Fédération française et de l'agence Swing, les championnats de France affinitaires réservés aux métiers de la finance (2 juin), aux professions de santé et pharmaciens (4 juin), aux professions juridiques (6 juin) et aux métiers de l'immobilier (7 juin) se dérouleront au Golf National. www.ffgolf.org

LA 5^E LINK CUP À CHANTILLY

L'édition 2015 de ce tournoi haut de gamme aura lieu le 25 juin prochain au golf de Chantilly-Vineuil. Cet événement de golf « Business Network », qui a vu le jour en 2011, permet aux joueurs amateurs de participer à un pro-am en alliant l'utilité à l'agréable. Un véritable accélérateur de liens pour les clients et prospects ainsi que pour les entreprises et partenaires présents durant la compétition. www.linkcup.fr

+ @ SUR LE WEB

» Suivez en direct le Masters d'Augusta, avec l'évolution des parties en live, tous les résultats, les réactions et les coulisses du tournoi de légende.

www.lefigaro.fr/golf