

Mark Nicolas

Professeur au Golf des Olonnes
www.marknicolas.com



7 CLÉS POUR SORTIR DU BUNKER

Vous trouverez dans ce dossier des explications et quelques exercices simples qui vous permettront d'améliorer point par point le contrôle de vos balles jouées depuis les bunkers.

1. L'observation de la situation
2. L'influence du lie
3. Gestion de la vitesse
4. Angle d'attaque et point de contact
5. Maîtrise de la profondeur
6. Engagement
7. Contact direct

1 L'OBSERVATION DE LA SITUATION

MON OBJECTIF : Prendre l'information afin de faire les bons choix.

MA CLÉ : Une sortie de bunker commence par une bonne observation. Je vous propose d'être plus particulièrement attentif aux éléments suivants :

- La distance de la balle à la cible
- La texture du sable
- La hauteur de la lèvre du bunker

Après avoir pris en compte les éléments cités, je vais opter pour un certain type de coup. En l'occurrence et dans cette situation, lorsque je suis proche de la cible dans un bunker sans lèvre, j'utilise mon putter. Après quelques entraînements, vous pouvez trouver une capacité à doser correctement vos sorties en tenant bien compte de la texture du sable. Il serait dommage de se priver de la plus simple des techniques, sachant qu'il existe évidemment d'autres options.



2 L'INFLUENCE DU LIE

MON OBJECTIF : Comprendre l'influence du lie sur le choix du coup.

MA CLÉ : L'observation de la texture du sable et du positionnement de la balle.

Mon club doit passer légèrement sous la balle, avec une face qui va faire soulever le sable afin qu'elle monte sans jamais avoir contacté la face du club. C'est la solution pour obtenir une balle haute et stable à l'atterrissage. Lorsque je rentre dans le bunker, je cherche à déterminer si le club pénétrera facilement et profondément dans le sable ou non.



CAS 1 : *Sable sec , balle bien placée*

Je veux que mon club résiste à l'enfoncement, je l'ouvre dans mes doigts pour augmenter l'épaisseur du rebond (bounce) du club.



CAS 2 : *Sable dur, ou peu de sable*

Je crains que mon club ne glisse sur la surface dure du sable humide ou terreux. Je le place square pour qu'il présente son bounce naturel mais pas plus.



CAS 3 : *Balle enfoncée*

Je veux que mon club s'enfonce beaucoup pour pouvoir passer en dessous de la balle. Je ferme la face dans mes doigts (elle semble regarder très à gauche pour le droitier).

Astuce 1 : Lorsque j'ouvre le club dans mes doigts, je dois simultanément incliner le manche vers mes genoux.

Astuce 2 : Essayer les positions de clubs illustrées par les photos. Le « coussin » de sable coincé entre le club et la balle amoindrit l'effet de l'orientation de la face par rapport au chemin. En clair, observez que la projection du sable (et de la balle) se fait plus dans la direction du swing que là où regarde la face... Vous pouvez donc projeter la balle vers le trou avec une face non alignée sur le trou !

LES SORTIES COURTES EN « EXPLOSION »

3 GESTION DE LA VITESSE

MON OBJECTIF : Comprendre et ressentir l'amortissement généré par le sable. Mettre en place de nouvelles échelles d'amplitude et de vitesse de swing adaptées au bunker.

MISE EN PLACE : « Exercice du bâton ensablé »

- Je prends une planchette ou un petit bâton à section carrée de type tasseau.
- Je joue les balles depuis le bâton.
- J'observe l'amplitude nécessaire pour atteindre ma cible.



Ensuite, je mets du sable sur le bâton et je réalise que ma balle n'atteint plus ma cible ! Me voilà obligé d'augmenter mon amplitude pour avoir plus de vitesse et atteindre le drapeau.

L'exercice permet au cerveau de prendre conscience du facteur amortissement du sable. D'autre part, en alternant les approches avec sans sable, vous allez vous donner la possibilité de conserver le même rythme avec ou sans sable.

Le swing s'amplifie mais reste un « finesse swing » comme le disent nos amis britanniques... Pas de précipitation nuisible à la répétitivité des contacts !

4 ANGLE D'ATTAQUE ET POINT DE CONTACT

MON OBJECTIF : Trouver le bon angle d'attaque et obtenir un point de contact précis avec le sable. Maintenant que je ressens la vitesse que je dois donner à ma tête de club, il faut que je me concentre sur le fait de contacter le sable au bon endroit, et avec le bon angle d'arrivée...



Le piquet jaune correspond à une bonne attaque.

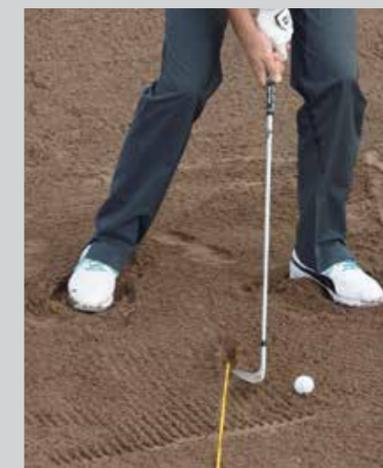
Une attaque trop verticale risque d'entraîner un divot trop profond et, de fait, trop d'amortissement.

Une attaque trop rasante (horizontale) ne me permet pas d'obtenir un point de pénétration dans le sable suffisamment précis.

Astuce : Mon ancrage est sur la jambe avant et ma balle repose aussi en avant pour éviter que le club ne s'enfonce trop. Mon stance reste constamment dans l'axe de jeu.



Mise en place 1 : angle d'attaque
Je m'entraîne à jouer des balles avec un piquet incliné dans l'axe en arrière. Mon club longe le piquet à l'aller et au retour.



Mise en place 2 : point de contact
Je dois toucher le sable environ une balle en arrière de la balle. Je place un piquet d'alignement et fait en sorte de l'éviter au retour. Bien sûr je laisse la balle en avant dans le stance pour ne pas trop verticaliser mon attaque.

LES SORTIES COURTES EN « EXPLOSION »

5 MAÎTRISE DE LA PROFONDEUR

MON OBJECTIF : Maîtriser la profondeur de mes contacts me permet d'imaginer l'amortissement du coussin de sable. Plus le coussin sera épais et plus je devrai avoir de vitesse pour sortir la balle...



MISE EN PLACE : l'exercice du meurtre des tees

Je m'entraîne à jouer des balles sur tee. J'enfonce le tee presque totalement et je lui « coupe la tête » en accélérant la tête de mon sand-wedge juste sous la balle.

Si je prends trop de sable avant ma balle, l'amortissement permet que le tee ne casse pas. Si je passe trop profondément, mes impacts sur le tee sont trop bas.

Astuce : Lorsque vous jouez « en vrai », imaginez que vous devez donner la vitesse immédiatement sous la balle pour « couper la tête » du tee !



6 ENGAGEMENT

MON OBJECTIF : Maîtriser la projection du sable vers la cible grâce à un engagement rotatif qui permet à la face de rester « ouverte » sous la balle.



MISE EN PLACE :

Exercice du jeton

Je mime la traversée de mon swing de bunker avec un jeton positionné sur la face de mon club. Le jeton doit rester alors que je tourne mon corps vers la cible. Ceci me permet de porter le sable, donc la balle.

Astuce : Comme lorsque je joue des approches, la rotation de mon thorax sur la jambe avant va me permettre de trouver des contacts et des trajectoires répétitives.

CONCLUSION DU TRAVAIL SUR LES SORTIES EN EXPLOSION

Voici quelques clés pour créer des sorties de bunker de greens.

- Observez et analysez la situation et le sable.
- Apprenez à placer votre face de club de façon idéale par rapport à la situation.
- Travaillez votre échelle d'amplitudes.
- Entraînez-vous à obtenir le bon angle d'attaque et à maîtriser votre point de contact avec le sable.
- Engagez-vous pour maintenir une face stable alors que le club glisse horizontalement sous la balle.

Certes, cela fait plusieurs points à travailler, mais lorsque l'on sait que l'on peut créer des trajectoires depuis le sable, les greens semblent beaucoup plus grands !

LES SORTIES LONGUES

7 CONTACT DIRECT

MON OBJECTIF : Contacter la balle « clean » afin de d'obtenir un contact direct avec la balle et une trajectoire portée.

MISE EN PLACE : Je veille à bien m'ancrer sur ma jambe avant. Je crains toujours un transfert d'appui car au retour, lorsque je vais pousser sur ma jambe arrière, le pied arrière risque de glisser dans le sable et d'entraîner un contact « gratté » (sable touché avant la balle).



Dans la mesure où je suis fortement ancré sur ma jambe avant, contrairement aux idées reçues, ma balle va se situer en face de mon équilibre, c'est-à-dire plutôt en avant (à gauche pour le droitier). C'est ce qui permet à mon club de frôler le sable sans se « planter » et à ma balle de décoller rapidement.



Astuce : Dans la mesure où vous n'avez aucun transfert d'appui, le swing est un peu moins puissant que d'habitude. Prenez un club de plus. Concentrez-vous sur votre équilibre et le contact juste sous l'équateur de la balle.

Parce que le BIEN-ÊTRE se partage...
Faites-en bénéficier vos proches.



Le Golf,
Mon nouvel équilibre...

Je marche, je respire,
Je vis...

Le **Golf**, ~~demain~~
je m'y mets
aujourd'hui

39€*
seulement

*Pour réapprendre à vivre...

TESTEZ le bien-être du golf pendant 1 mois.
(Prêt du matériel, cours à volonté inclus)

Offre réservée aux débutants, valable 1 fois, non nominative, non cumulable avec d'autres promotions en cours ou à venir.

POUR TOUTES INFORMATIONS
RENDEZ-VOUS CHEZ

Exclusiv **Golf** **

OU SUR WWW.NGF-GOLF.COM



** une enseigne de **NGF GOLF**