

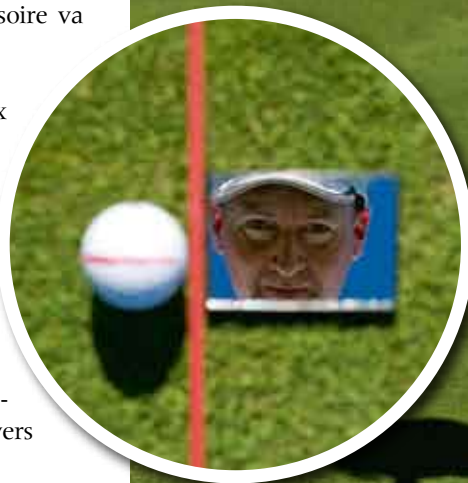


Tout est dans la posture!

Si vous manquez de régularité sur les putts courts, suivez les conseils du pro Mark Nicolas. Sa recette est simple : adopter une posture correcte en plaçant un petit miroir derrière la balle.

Pro PGA France au golf des Olonnes, en Vendée, Mark Nicolas base son enseignement sur l'observation des plus grands joueurs de l'histoire. Concernant le secteur des putts courts (entre 50 cm et 2 mètres), il a fait le constat suivant : « Tous les joueurs qui excellent sur les putts courts ont une posture qui leur permet d'orienter le putter vers la cible, d'avoir une tête de club stable à l'impact et de contacter l'équateur de la balle à plat ou en remontant. » Pour arriver à ce résultat et adopter une posture correcte, Mark vous conseille de vous entraîner en plaçant un petit miroir derrière la balle. Cet accessoire va vous permettre :

- de vérifier que vos yeux se situent à l'aplomb de la ligne de jeu et légèrement en retrait de la balle.
- d'orienter le visage vers le sol pour que les yeux décrivent une ligne droite lorsque vous tournez la tête vers le trou. Cette position aide à bien s'orienter vers la cible.
- d'avoir le haut du dos bien placé pour favoriser une rotation verticale des épaules. Cette action permet au chemin de club d'évoluer en axe, comme un pendule.
- de contacter votre balle au niveau de l'équateur avec une trajectoire plane ou légèrement remontante. Cet angle d'attaque garantit un roulement de balle parfait. ■



A l'adresse, le visage doit être orienté vers le sol et le haut du dos parallèle au sol. Le miroir permet de vérifier la position et l'orientation des yeux et de contacter la balle au niveau de l'équateur.

FRÉDÉRIC STEVENS/SIPA

Photos réalisées à l'Amelkis Golf Club de Marrakech (Maroc). Merci de son accueil.