

Mark Nicolas

Professeur au Golf des Olonnes
www.marknicolas.com



5 CLÉS POUR DES APPROCHES AU MÂT !

Vous trouverez dans ce dossier une série d'exercices visant à améliorer le contrôle de vos balles aux approches et ce quel que soit votre niveau. De la position de départ à la réalisation n'hésitez pas à vous entraîner en suivant mes recommandations, vous serez surpris du résultat !

1. Une position de départ idéale
2. Le travail de l'angle d'attaque
3. Un engagement constant à travers la balle pour un bon contact
4. Une coordination des bras et du thorax pour la régularité
5. Un travail associé du club et du corps pour maîtriser la vitesse

1 UNE POSITION DE DÉPART IDÉALE

MON OBJECTIF :

Comprendre l'incidence de mon placement sur la trajectoire de ma balle. Me positionner de façon à provoquer le contact qui me donne la trajectoire souhaitée : sautée ou roulée.

Je me positionne en avant de la balle pour avoir un angle d'attaque descendant et la faire décoller avec de l'effet rétro.

Je me positionne en arrière de la balle pour obtenir un angle d'attaque ascendant et la faire rouler.

Position de chipping



La balle saute avec de l'effet rétro.

Position de putting ou de « Texas Wedge »



La balle roule ou décolle avec un effet « top spin ».



Poids en avant + balle en arrière = attaque descendante : **CHIP !** (la balle saute)



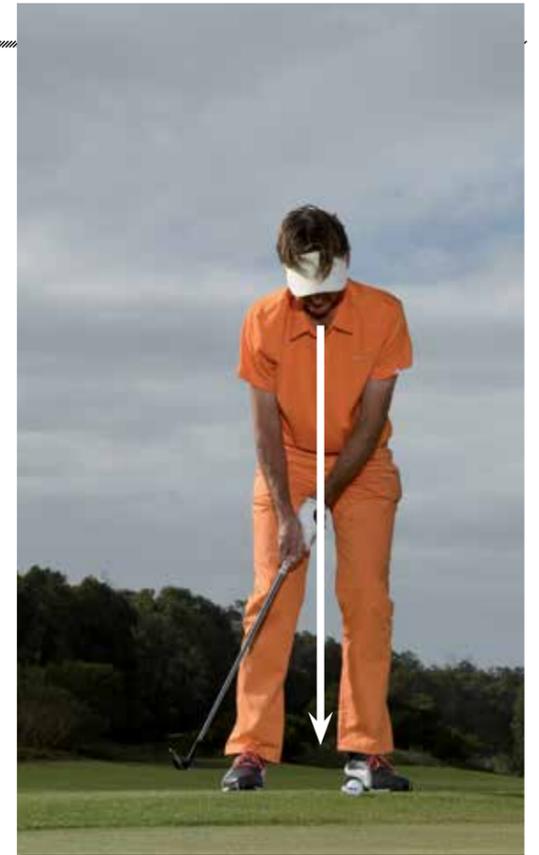
MISE EN PLACE :
Exercice de positionnement :
Alternance de trajectoires, chips et Texas Wedge.

MON OBJECTIF :
Je veux pouvoir alterner des balles levées et roulées sans changer de club (sandwedge).
Pour se faire, je déplace la balle dans mon stance et je modifie mon équilibre.
Regardez comme la différence est notable sur les photos.

Cet exercice permet de ressentir ce qui se passe sur les « tops » (et grattes) involontaires : manque d'engagement, poids en retrait... (Comme sur la photo de droite).

ASTUCE 1 :
Le Texas Wedge est aussi une technique d'approche. Il s'agit de produire une trajectoire roulée avec le sandwedge. Cette technique est efficace lorsque la balle est mal positionnée. Il est alors plus aisé de frapper l'équateur de la balle avec la tranche du sandwedge qu'avec le putter.

ASTUCE 2 :
Si vous éprouvez des difficultés à améliorer votre angle d'attaque, n'hésitez pas à placer une barre d'alignement quelques centimètres en arrière de la balle. Le fait de vous exercer à contacter le sol tout en évitant la barre vous permettra de trouver la bonne position d'impact de chipping.



Poids plus en retrait + balle en avant = attaque montante : **TEXAS WEDGE !** (la balle roule)



2 LE TRAVAIL DE L'ANGLE D'ATTAQUE

MON OBJECTIF :

Contacter la balle avant le sol pour la faire décoller avec un contact « balle/gazon ».

MISE EN PLACE : Exercice du marteau.



ASTUCE :

Je dois contrôler le placement de mon buste par rapport à ma balle. Si mon buste recule en arrière de ma « balle », mon club arrive par en dessous.

Le mouvement de mon club à l'impact va être remontant et la balle grattée ou toppée...

Lorsque je réalise l'exercice, le « bâton/clou » saute au lieu de s'enfoncer dans la terre !



3 UN ENGAGEMENT CONSTANT À TRAVERS LA BALLE POUR UN BON CONTACT

MON OBJECTIF :

Accélérer à travers la balle pour garantir un bon contact.

Il faut que je maîtrise ma prise d'élan. Je cherche à prendre l'élan minimum pour me contraindre à m'engager en rotation vers la cible.

D'autre part, j'ai (lors de chaque swing) l'image d'une position finale dans laquelle je dois me retrouver lorsque j'ai joué mon coup.

En position finale, les mains et l'extrémité du club sont toujours en relation avec le passant de la ceinture (à gauche pour les droitiers).



MISE EN PLACE :

Pour vérifier votre capacité à vous engager à travers la balle, entraînez-vous avec deux clubs tenus simultanément. L'extrémité de votre « long » club va se trouver en relation avec le passant gauche de votre ceinture.

En vous tournant vers la cible, vous constaterez que le club reste en harmonie avec vous. Il vous suit et son prolongement reste en face du passant de ceinture. Le but est de mémoriser ce *finish* et de le reproduire sur chaque coup d'approche.



4 UNE COORDINATION DES BRAS ET DU THORAX POUR LA RÉGULARITÉ

MON OBJECTIF :

Maîtriser mon contact de façon répétitive. Le mouvement de mes bras doit être associé à celui de mon thorax.

La rotation du thorax sur la jambe avant est le moteur de mon système d'approches.

MISE EN PLACE :
« Exercice du ballon suisse »



Pressez un gros ballon contre votre cage thoracique et exécutez votre mouvement d'approche. Vous constaterez l'unité d'action entre les bras et le haut du corps. Une sensation à reproduire !



ASTUCE :

Lorsque vos bras se dissocient de votre thorax, ils retrouvent leur autonomie. Vos coups vont devenir imprécis, vos contacts irréguliers et votre production aléatoire...



5 UN TRAVAIL ASSOCIÉ DU CLUB ET DU CORPS POUR MAÎTRISER LA VITESSE

MON OBJECTIF :

Maîtriser ma vitesse de club.

MISE EN PLACE 1 :

« Exercice des deux clubs parallèles »

C'est un grand classique de l'entraînement sans balle. Entraînez-vous à swinguer vos deux clubs simultanément en essayant de leur faire faire des mouvements identiques.



Finis les mouvements de poignets inutiles... Pour relâcher vos clubs dans la zone d'impact sans qu'ils se heurtent, vous allez devoir faire simple et coordonné.



ENTRAÎNEMENT



MISE EN PLACE 2 :
Exercice de la boîte de balle.

MON OBJECTIF :
Vérifier ma coordination avec un exercice qui m'apporte un feed-back immédiat. Je lie mes deux avant-bras en maintenant une petite boîte de trois balles vides.

Mon but est de jouer de petites approches sans perdre la boîte. Ceci me contraint à garder mes deux avant-bras face à face durant tout le swing.

VARIANTE :

Pour les bons joueurs, le même exercice peut se faire avec la main droite sur le club et la main gauche libre, la boîte de balle restant maintenue entre les avant-bras. Le but est de conserver la boîte de balles en place et maintenir les mains face à face. Essayez, après les quelques réglages nécessaires réalisés, à 15 mètres du drapeau, vous serez au top !

CONCLUSION

Voici cinq clés pour réaliser des approches bien contactées de manière régulière. Les trois premiers exercices vous permettront de trouver le bon contact. Les deux derniers faciliteront la maîtrise des distances. Pour être complet, le point 5 s'adresse plus particulièrement à des joueurs très bien classés mais rien ne vous empêche de l'essayer. Pratiquez les exercices sur et en dehors du golf. Les résultats seront au rendez-vous !



Exclusiv Golf Domaine de Cicé-Blossac



Exclusiv Golf Château de Chailly - Hôtel Golf*



Exclusiv Golf Domaine d'Apremont



Exclusiv Golf Château de Cély



Exclusiv Golf Château de Rochefort



Exclusiv Golf Château de Chérisey



Exclusiv Golf Château de Bournel*



Exclusiv Golf Château de Raray



Exclusiv Golf Château de Béthemont



Exclusiv Golf Domaine du Coudray



Exclusiv Golf Domaine de Feucherolles



Exclusiv Golf Resort de Toulouse-Seilh



Exclusiv Golf Domaine de Courson

**Vous êtes comme
chez vous.
Partout !**

À partir de 148€/mois, devenez un abonné Exclusiv Golf et jouez selon vos envies sur l'ensemble des golfs intégrés ou accompagnés au réseau NGFGolf.

Vous pourrez aussi profiter des tarifs préférentiels sur les 350 golfs partenaires nationales et internationales, membres du réseau LeClub Golf, comme au Royaume-Uni, en Finlande, en Italie, au Portugal, en Tunisie, en Espagne, en Allemagne, en Chine, aux Philippines ou encore aux États-Unis...

Exclusiv **Golf**

Une enseigne **NGF GOLF**

NGFGolf renforce encore son offre avec l'arrivée de l'Exclusiv Golf Champ de Bataille (27)*



www.ngf-golf.com

* Golf indépendant membre du réseau NGFGolf