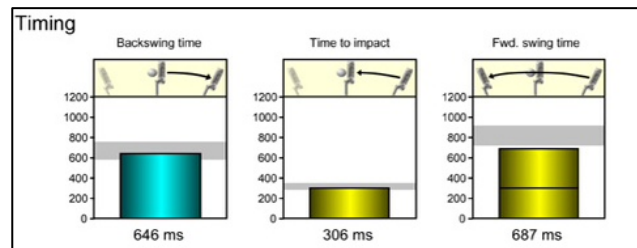


UN BON RYTHME ...

LE RYTHME EST L'ÉLÉMENT LE PLUS IMPORTANT POUR CONTRÔLER LA DISTANCE DE TOUS VOS PUTTS AINSI QUE L'APPLICATION D'UNE TECHNIQUE PLUS JUSTE.

LE RYTHME = **LE TEMPS** D'EXÉCUTION DE VOTRE MOUVEMENT.



LE TEMPS QUE VOUS ALLEZ PRENDRE POUR RÉALISER UN MOUVEMENT QUI FAIT ROULER UNE BALLE À 15 MÈTRES SERA LE MÊME POUR FAIRE ROULER UNE BALLE À 2 MÈTRES !! EN D'AUTRES TERMES, LE TEMPS ENTRE LE DÉBUT DE LA MONTÉE, L'IMPACT ET LE FINISH EST LE MÊME SUR CHAQUE PUTT.

VOUS DEVEZ DONC AJUSTER VOTRE MOUVEMENT (VITESSE & AMPLITUDE) EN FONCTION DE CHAQUE PUTT.

PETIT PUTT : PETITE VITESSE – PETITE AMPLITUDE – RYTHME 1,5SEC.
MOYEN PUTT : MOYENNE VITESSE – MOYENNE AMPLITUDE – RYTHME 1,5SEC.
GRAND PUTT : GRANDE VITESSE – GRANDE AMPLITUDE – RYTHME 1,5SEC.

ÉLÉMENTS FONDAMENTAUX POUR DÉVELOPPER UN BON RYTHME

- UNE BONNE POSTURE.
- UN PUTTER BIEN ÉQUILIBRÉ.
- FAIRE UN MOUVEMENT PENDULAIRE (LONGUEUR MONTÉE = LONGUEUR TRAVERSÉE).
- MAINTENIR LA STABILITÉ DU CORPS DURANT TOUT LE MOUVEMENT.

ERREURS FRÉQUENTES

- VOUS ÊTES TOUJOURS TROP COURT ?
C'EST SOUVENT LA CONSÉQUENCE D'UNE MONTÉE TROP LENTE QUI PREND TROP DE TEMPS !!
LA SOLUTION : MONTER PLUS RAPIDEMENT...
- VOUS « FRAPPEZ » LA BALLE À L'IMPACT ?
VOTRE MONTÉE EST EXÉCUTÉE TROP LENTEMENT DONC VOUS VOUS IMPOSEZ UNE DESCENTE BRUSQUE ET RAPIDE !
- AUCUNE CONSISTANCE : TROP LONG, TROP COURT ?
ADOPTÉZ UNE BONNE ROUTINE : EXÉCUTEZ DEUX MOUVEMENTS D'ESSAI POUR SENTIR LA VITESSE DE VOTRE MOUVEMENT EN FONCTION DE LA DISTANCE QUI VOUS SÉPARE DU TROU.

EXERCICE POUR AMÉLIORER VOTRE RYTHME

PLACEZ TROIS TEES SUR LE PUTTING GREEN À 5 MÈTRES, 10 MÈTRES ET 15 MÈTRES.
ENSUITE, PUTTEZ UNE BALLE VERS CHAQUE TEE EN COMPTANT DANS VOTRE TÊTE 1-2, 1-2, ... VOUS POUVEZ LE FAIRE AVEC DES PUTTS EN MONTÉE, EN DESCENTE OU AVEC DE LA LIGNE, ... ADDITIONNEZ LES DISTANCES ENTRE VOS BALLE ET LES TEES. RECOMMENCEZ EN ESSAYANT DE FAIRE MIEUX... OBJECTIF MOINS DE 1 MÈTRE !

LES BONS PUTTERS UTILISENT LE MÊME RYTHME SUR TOUS LES PUTTS POUR FAIRE « MOURIR » LA BALLE DANS LE TROU. UNE BALLE QUI MEURT À HAUTEUR DU TROU A DES CHANCES D'Y BASCULER, ALORS QU'UNE BALLE FRAPPÉE TROP FORT PRENDRA LE BORD DU TROU ET N'Y TOMBERA PAS ! POUR UN PUTT FRAPPÉ TROP FORT, UN TROU FAIT DEUX CENTIMÈTRES ET DEMI DE LARGE. IL EN FAIT QUATRE FOIS PLUS POUR UN PUTT QUI Y MEURT !