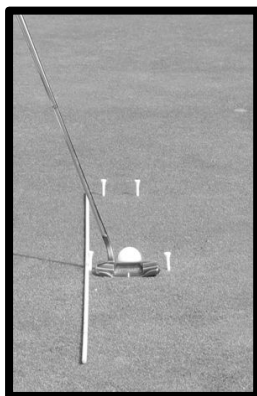


EXERCICES ESSENTIELS POUR PROGRESSER ...

UN SCORE BAS RIME FORCÉMENT AVEC UN PUTTING IRRÉPROCHABLE.
ON OUBLIE SOUVENT QUE LA MOITIÉ DES COUPS SONT JOUÉS SUR LE GREEN !!

TOUS LES EXERCICES CI-DESSOUS CONSTITUENT UN BON ENTRAÎNEMENT
D'UNE TRENTAINE DE MINUTES À RÉALISER CHAQUE SEMAINE...

L'OBJECTIF EST D'AMÉLIORER VOTRE TECHNIQUE, VOS SENSATIONS,
VOTRE CONFIANCE AINSI QUE VOTRE MENTAL !!



10 PUTTS A LA SUITE... (10MIN)

MAITRISEZ LES ÉLÉMENTS FONDAMENTAUX QUI INFLUENCENT LA TRAJECTOIRE DE VOTRE BALLE À L'IMPACT.

***LA FACE DU PUTTER - LE CONTACT SUR LA FACE DU PUTTER -
LE CHEMIN DU PUTTER - L'ANGLE D'ATTAQUE - LE RYTHME***

DÉPOSEZ UN TOUR STICKS À 2 MÈTRES DU TROU. PLACEZ 2 TEES À HAUTEUR DE LA TÊTE DU PUTTER ET ENCORE 2 AUTRES TEES 50 CENTIMÈTRES DEVANT DANS L'AXE DU TROU D'UNE LARGEUR DE 6 CENTIMÈTRES.

OBJECTIF : RÉALISER UN PUTT AVEC LA FACE PARFAITEMENT SQUARE, UN CONTACT DANS LE SWEET SPOT ET UN CHEMIN PARFAITEMENT DANS L'AXE.



12 PUTTS A LA SUITE... (10MIN)

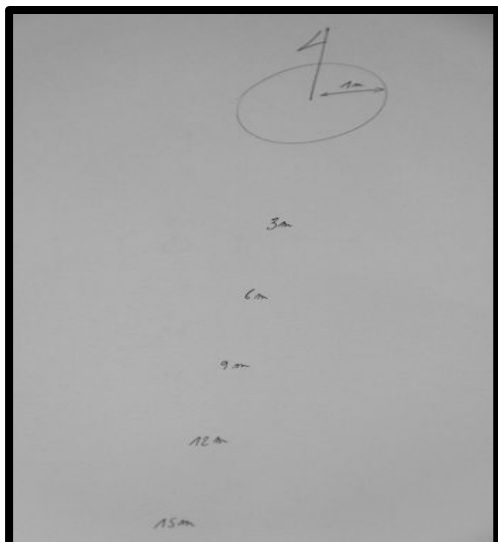
APPRENEZ À GÉREZ LES PUTTS IMPORTANTS.

PLACEZ 12 TEES AUTOUR DU TROU À 80 CENTIMÈTRES, 160 CENTIMÈTRES ET 240 CENTIMÈTRES EN ÉTOILE DE 4 BRANCHES (4 X LA MÊME BRANCHE DE 3 TEES).

VOUS DEVEZ RENTRER VOTRE UNIQUE BALLE POUR POUVOIR PASSER AU TEE SUIVANT DANS LA MÊME BRANCHE.

A CHAQUE PUTT NON RENTRÉ, VOUS DEVEZ RECOMMENCER L'EXERCICE DEPUIS LE DÉBUT, SOIT LE 1ER TEE.

ACCROCHEZ-VOUS ET RESTEZ CONCENTRÉ !!!



5 PUTTS A LA SUITE... (10MIN)

RÉUSSIR LE DOSAGE DES PUTTS LONGS.

PLANTEZ UN TEE À 3 MÈTRES DU TROU, UN SECOND À 6 MÈTRES, UN TROISIÈME À 9 MÈTRES ET AINSI DE SUITE JUSQU'À 15 MÈTRES. PLACEZ ÉGALEMENT UNE CIBLE DE 1 MÈTRE DE RAYON AUTOUR DU TROU.

A CHAQUE REPÈRE, VOUS DEVEZ RENTRER VOTRE UNIQUE BALLE DANS LA CIBLE AUTOUR DU TROU POUR POUVOIR PASSER AU TEE SUIVANT.

A CHAQUE PUTT NON RENTRÉ, VOUS DEVEZ RECOMMENCER L'EXERCICE DEPUIS LE DÉBUT, SOIT LE 1ER TEE.

ACCROCHEZ-VOUS ET RESTEZ CONCENTRÉ !!!

VOUS POUVEZ RÉALISER L'EXERCICE UNE FOIS EN MONTÉE, UNE AUTRE FOIS EN DESCENTE.