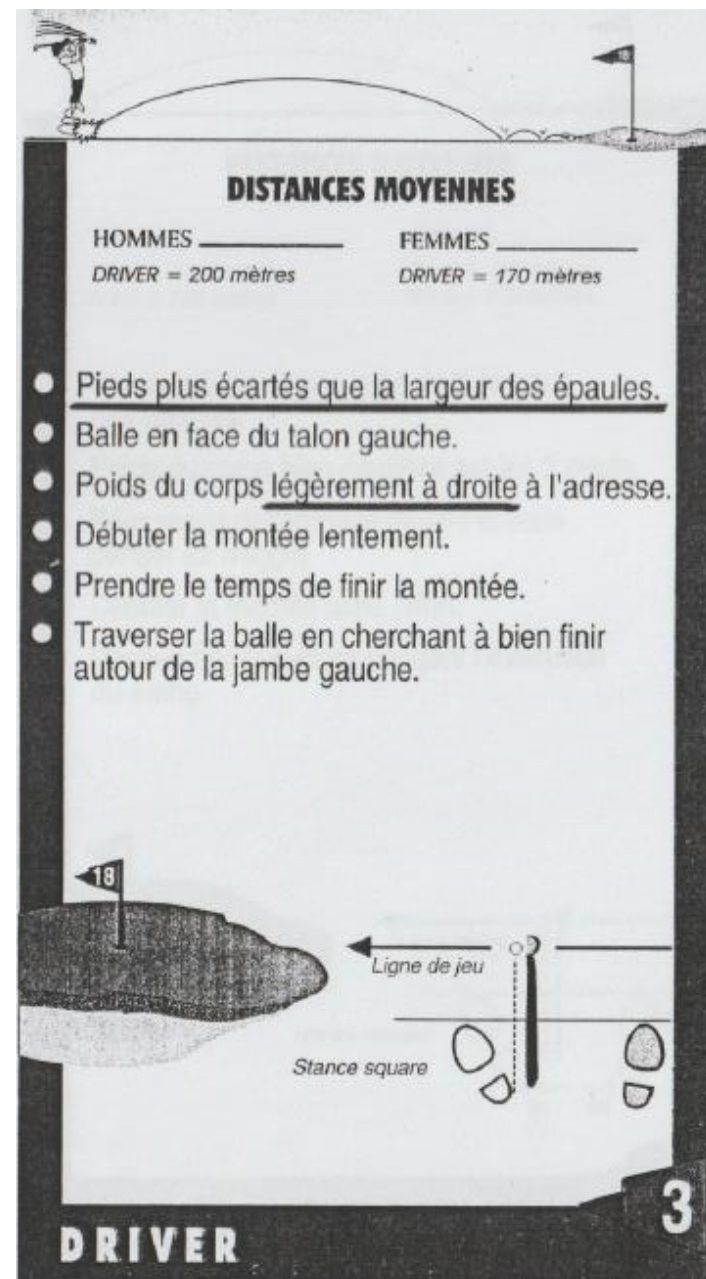
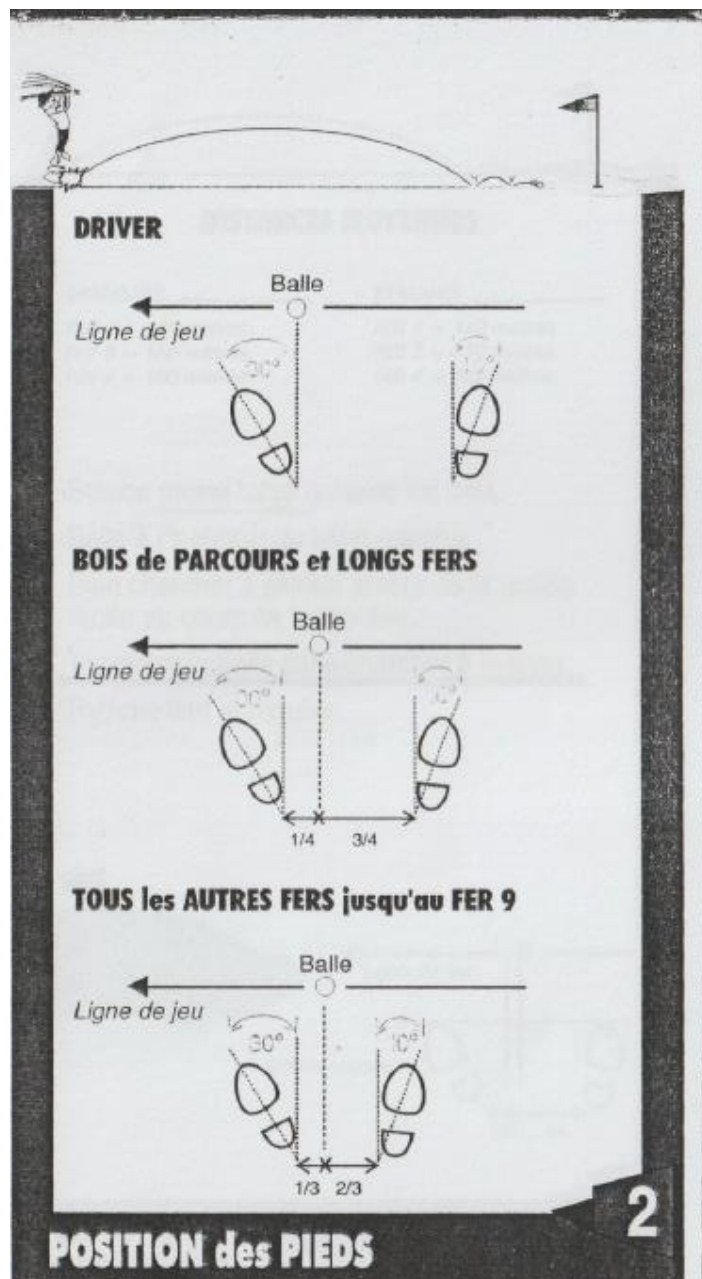
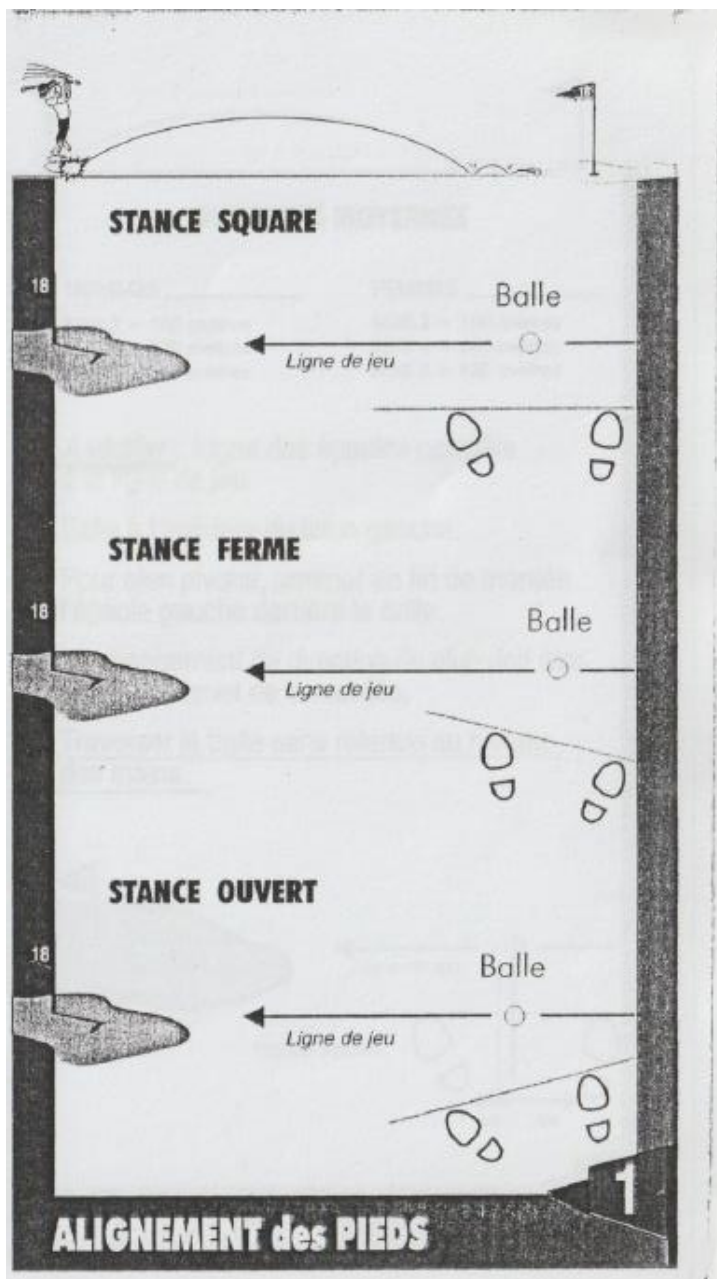


- 1 ALIGNEMENT des PIEDS
- 2 POSITION des PIEDS et de la BALLE
- 3 DRIVER
- 4 BOIS de PARCOURS
- 5 LONGS FERS
- 6 FERS MOYENS
- 7 PETITS FERS
- 8 CHIP
- 9 PITCH
- 10 COUP ROULE
- 11 BUNKER
- 12 PUTTING
- 13 BALLE plus BASSE que les PIEDS
- 14 BALLE plus HAUTE que les PIEDS
- 15 BALLE sur une PENTE MONTANTE
- 16 BALLE sur une PENTE DESCENDANTE
- 17 ROUGH
- 18 ETIQUETTE



DISTANCES MOYENNES

HOMMES _____

FEMMES _____

BOIS 3 = 180 mètres

BOIS 3 = 150 mètres

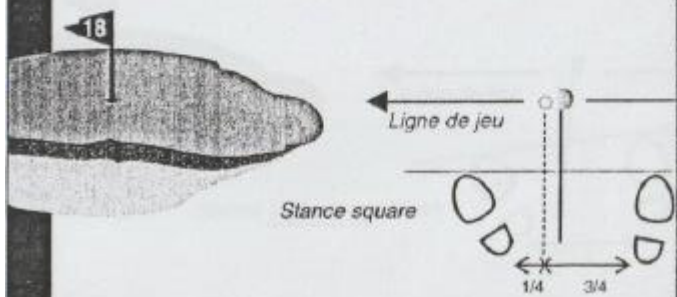
BOIS 4 = 170 mètres

BOIS 4 = 140 mètres

BOIS 5 = 160 mètres

BOIS 5 = 130 mètres

- A vérifier: Ligne des épaules parallèle à la ligne de jeu.
- Balle à l'intérieur du talon gauche.
- Pour bien pivoter, amener en fin de montée l'épaule gauche derrière la balle.
- Le changement de direction du club doit être lent au sommet de la montée.
- Traverser la balle sans retenue au niveau des mains.



BOIS de PARCOURS

4

DISTANCES MOYENNES

HOMMES _____

FEMMES _____

FER 2 = 170 mètres

FER 2 = 140 mètres

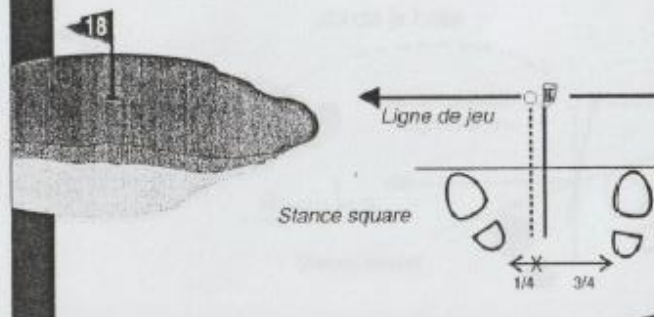
FER 3 = 160 mètres

FER 3 = 130 mètres

FER 4 = 150 mètres

FER 4 = 120 mètres

- Stance moins large qu'avec les bois.
- Balle à l'intérieur du talon gauche.
- Bien chercher à pivoter autour de la jambe droite au cours de la montée.
- Traverser la balle sans chercher à la lever.
- Rythme lent et régulier.



LONGS FERS

5

DISTANCES MOYENNES

HOMMES _____

FEMMES _____

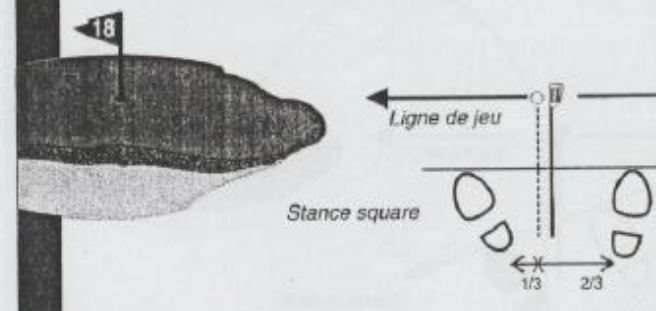
FER 5 = 140 mètres

FER 5 = 110 mètres

FER 6 = 130 mètres

FER 6 = 100 mètres

- Stance square à peu près de la largeur des épaules.
- Poids du corps bien équilibré sur les 2 pieds.
- Pour rester décontracté devant la balle, penser au wagggle.
- Débuter la montée sans effort.
- Rechercher l'équilibre pendant l'exécution du swing.



FERS MOYENS

6

DISTANCES MOYENNES

HOMMES _____ FEMMES _____

FER 7 = 120 mètres

FER 8 = 110 mètres

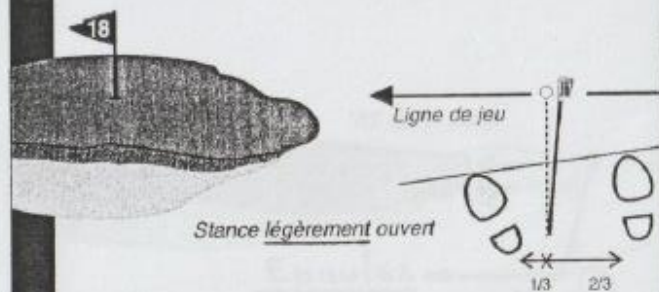
FER 9 = 100 mètres

FER 7 = 90 mètres

FER 8 = 80 mètres

FER 9 = 70 mètres

- Stance à peine ouvert, largeur des épaules.
- Epaules légèrement ouvertes.
- Poids du corps un peu à gauche à l'adresse.
- Mains en avant de la balle.
- Chercher à frapper la balle en descendant
(Balle / Terre).



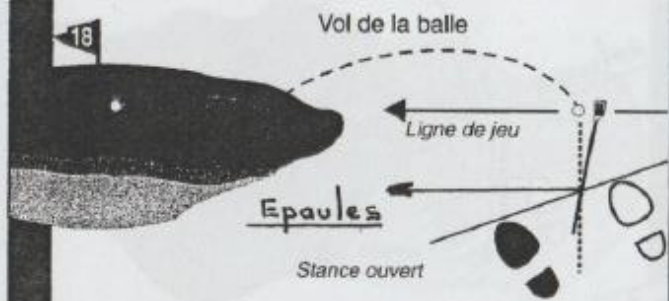
PETITS FERS

7

APPROCHE CLASSIQUE

CLUBS DE BASE : FER 9 / PW

- Stance ouvert, poids du corps à gauche.
- Balle au milieu des pieds.
- Pieds peu écartés.
- Mains vers l'avant.
- Le poids du corps reste à gauche pendant la montée.
- Pas d'action des poignets pendant le mouvement.
- Grande mobilité des épaules.



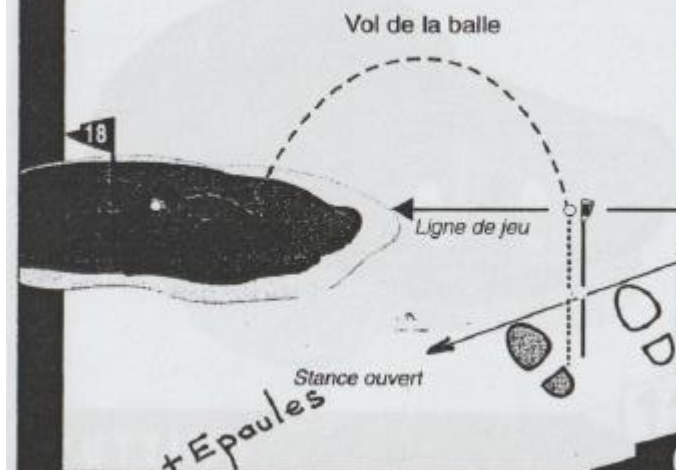
CHIP

8

APPROCHE TRES LEVEE

CLUBS DE BASE : PW / SW

- Stance ouvert.
- Poids du corps à peine à gauche.
- Balle à l'intérieur du talon gauche.
- Mains à l'aplomb de la balle.
- Mouvement ample, lent et bien rythmé.
- Laisser les poignets réagir au mouvement.



PITCH

9



APPROCHE ROULEE

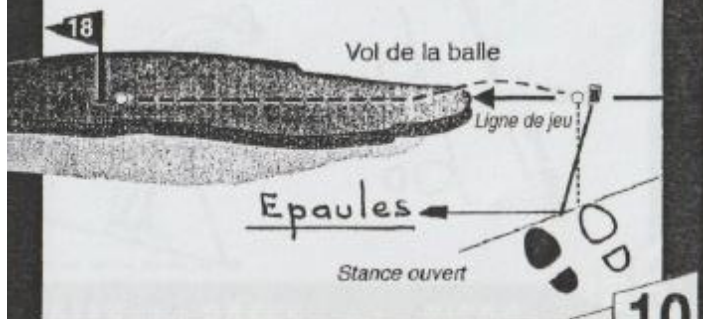
CLUBS DE BASE : FER 7 / FER 8 / FER 9

1^{ère} TECHNIQUE

- Stance ouvert. Balle au pied droit.
- Pieds presque joints, poids du corps à gauche.
- Mains vers l'avant, club pris plus court.
- Balancier des bras et des épaules.
- Frapper la balle en descendant.
- Choix du club en fonction du rapport green / avant green.

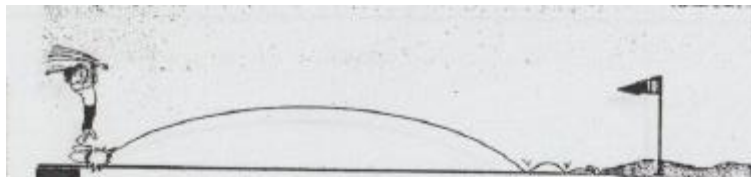
2^{ème} TECHNIQUE

- Technique du PUTTING, avec un club qui repose au sol sur sa pointe.



COUP ROULE

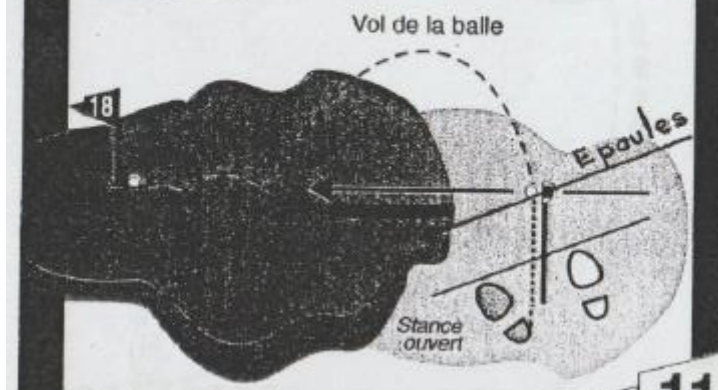
10



L'EXPLOSION

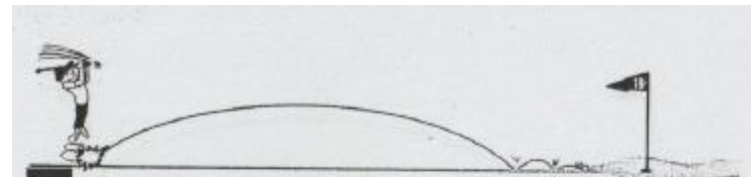
CLUB DE BASE : SAND WEDGE

- Stance ouvert, pieds écartés, ancrés dans le sable.
- Balle à l'intérieur du talon gauche.
- Club pris plus court, et face de club ouverte.
- Poids du corps légèrement à gauche.
- Ouvrir les épaules à l'adresse.
- Faire un swing extérieur / intérieur = ligne des pieds.
- Sortie en explosion, en gardant la face du club ouverte pendant l'exécution du coup.
- Finir les mains hautes bien à gauche du drapeau.



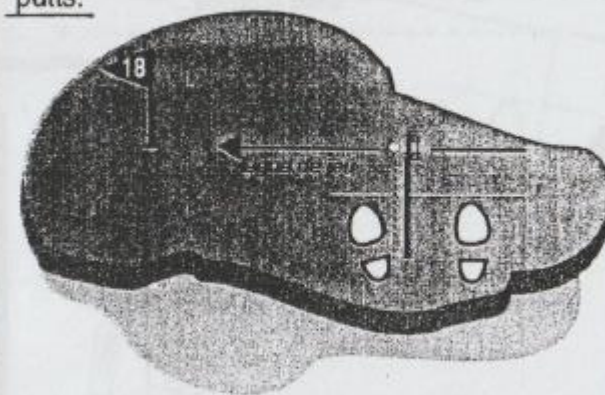
BUNKER

11



PUTTER

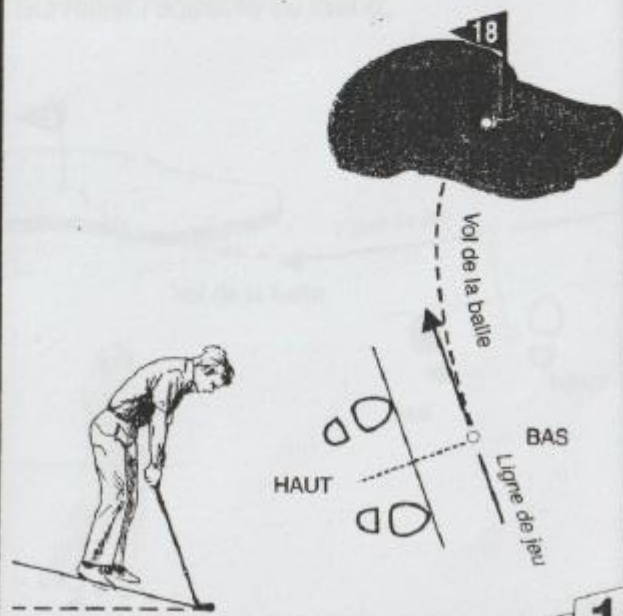
- Balle à l'intérieur du talon gauche.
- Les yeux à l'aplomb de la balle.
- Se sentir confortable à l'adresse, épaules décontractées.
- Mouvement de balancier des 2 bras, et des épaules.
- Pas d'action des poignets.
- Garder le corps et la tête stables pendant l'exécution du coup.
- La pression des mains ne change pas en cours de mouvement.
- Douce accélération lors de la frappe de balle.
- Ecouter la balle tomber dans le trou sur les petits putts.



PUTTING

12

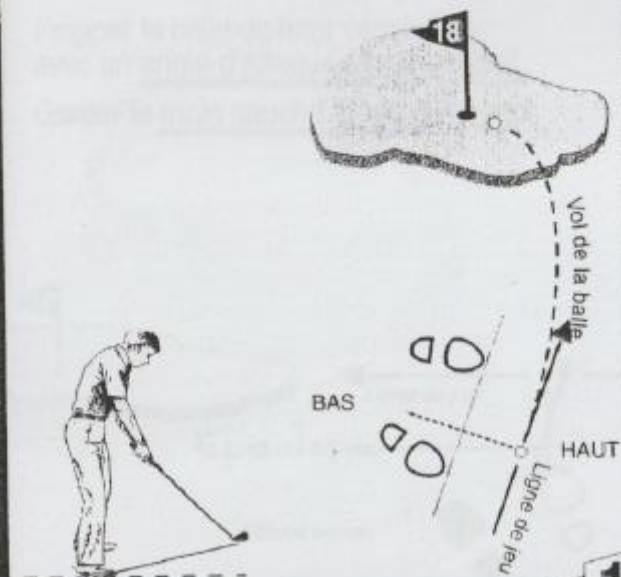
- Tenir le club à son extrémité.
- Fléchir les genoux, et se tenir plus près de la balle.
- Poids du corps au milieu des pieds.
- Viser à gauche du drapeau pour compenser le push slice.
- Ecarter légèrement les 2 pieds pour avoir plus de stabilité.
- Penser à rester incliné pendant le mouvement.



BALLE plus BASSE que les PIEDS

13

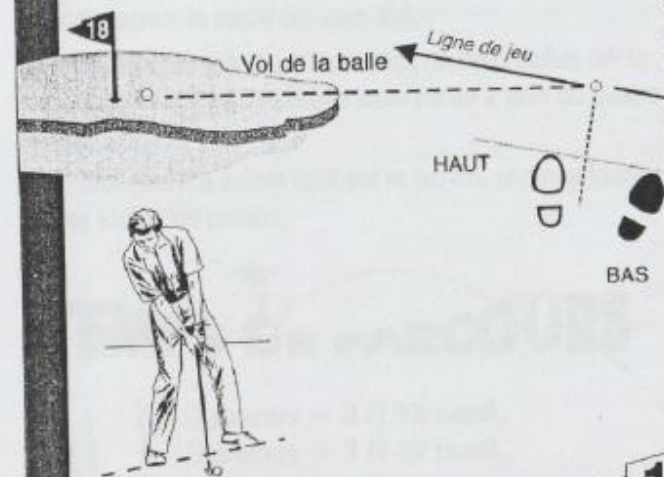
- Tenir le club plus court.
- Se tenir plus droit que d'habitude.
- Jouer la balle un peu plus vers le pied droit.
- Ecarter légèrement les 2 pieds pour avoir plus de stabilité.
- Poids du corps au milieu des pieds.
- Viser à droite du drapeau pour compenser le pull hook.



BALLE plus HAUTE que les PIEDS


14

- Poids du corps à droite = épaules parallèles à la pente.
- Balle au pied gauche = pied le plus haut.
- Jouer un club plus fermé car la trajectoire sera haute.
- La balle a tendance à partir en pull, s'aligner un peu à droite du drapeau.
- Raccourcir la montée = 3/4 de montée.
- Surveiller l'équilibre du swing.

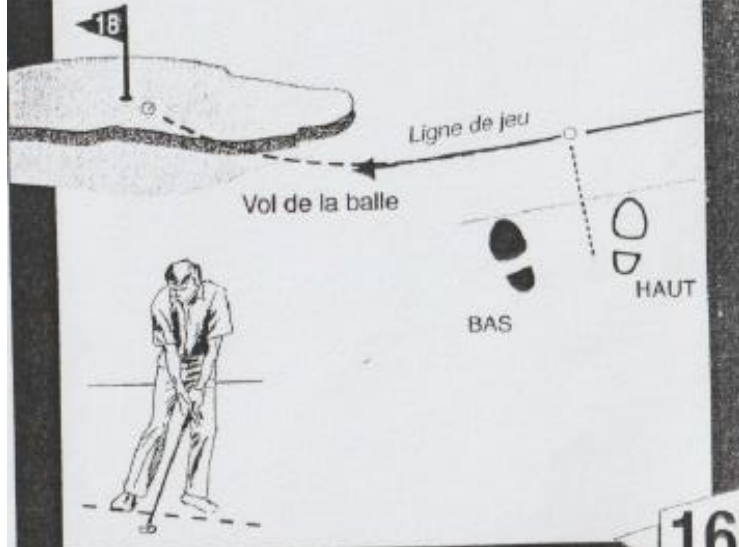


BALLE sur une PENTE MONTANTE

15

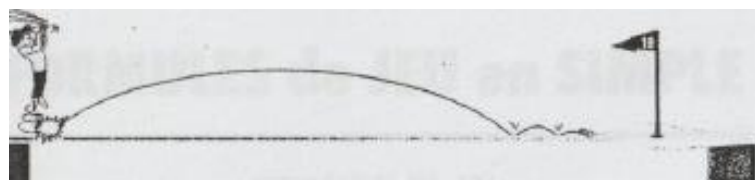


- Poids du corps à gauche = épaules parallèles à la pente.
- Balle au pied droit = pied le plus haut.
- Jouer un club plus ouvert car la trajectoire sera basse.
- La balle a tendance à partir en slice, s'aligner un peu à gauche du drapeau.
- Raccourcir la montée = 3/4 de montée.
- Surveiller l'équilibre du swing.

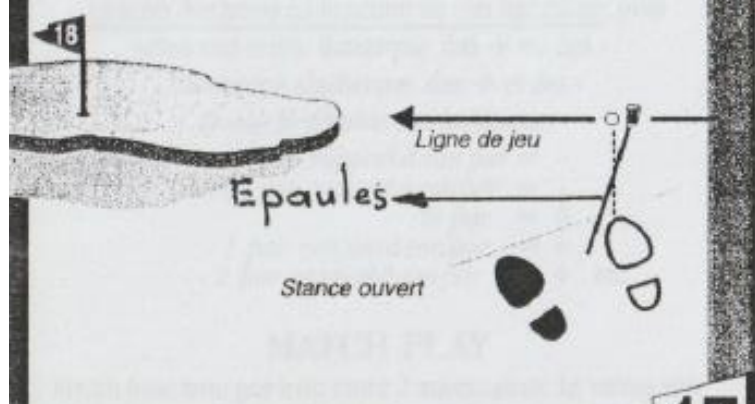


16

BALLE sur une PENTE DESCENDANTE



Stance ouvert, face de club ouverte.
Mains vers l'avant, poids du corps à gauche à l'adresse.
 Plus la balle est enfoncée, plus il faut la jouer au pied droit.
Démarrer le swing en cassant les poignets.
 Le poids du corps reste à gauche pendant la montée.
 Frapper la balle du haut vers le bas avec un angle d'attaque assez vertical.
 Garder la main gauche ferme à l'impact.



17

ROUGH

GOLFEURS RESPECTEZ L'ETIQUETTE

"Courtoisie sur le parcours"

- Relever les pitches et traces de clous éventuelles sur les greens.
- Replacer les divots.
- Ratisser les bunkers.
- Pas de chariots sur les départs et les greens.

Il est interdit de jouer sur le parcours avec des balles de practice.

Laisser passer les parties plus rapides que vous.

Dès que vous cherchez une balle, laissez passer immédiatement la partie qui vous suit.

Sauf règlements spéciaux, les parties de deux balles ont la préséance et le droit de passer toute partie à trois ou quatre balles.

Un joueur seul n'a aucun droit sur le terrain, et devra laisser passer toutes les parties.

TEMPS DE PARCOURS

- !! } - 2 joueurs = 3 H 15 maxi.
- 3 joueurs = 3 H 40 maxi.
- 4 joueurs = 4 H 00 maxi.

ETIQUETTE

18