

Calculez  
votre entraînement idéal



## Contenu

Introduction.....	3
30 minutes ou moins .....	3
45 minutes.....	3
Séance type 1 (conseillée).....	3
Séance type 2 .....	3
1 heure .....	4
Séance type 1 (conseillée).....	4
Séance type 2 .....	4
1 heure 30 .....	4
Séance type 1 (conseillée).....	4
Séance type 2 (déconseillée).....	5
Vers l’infini et au-delà .....	5
Exercices recommandés.....	5
Putting .....	5
Chipping.....	6
Wedging <sup>2</sup> .....	6
Bunker <sup>2</sup> .....	6
Grand jeu (Fers, Hybrides, Bois et Driver).....	6

**Crédit photo :**  [Certains droits réservés](#) par [Simonds](#)

Ce mini-guide est un bonus gratuit qui ne peut être vendu. Il est distribué gratuitement sous licence creative commons :



« Calculez votre entraînement idéal » de [Idée Golf](#) est mis à disposition selon les termes de la [licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 International](#).

Vous pouvez donc le distribuer gratuitement à qui vous souhaitez tant que vous n'en modifiez pas le contenu et que vous en attribuez la paternité à [Idée Golf](#)

## Introduction

Voici plusieurs modèles d'entraînement à appliquer en fonction du temps que vous allez passer sur le practice.

Il y a 3 paramètres à prendre en compte :

- 1- De quels équipements disposez-vous ?
  - a. Putting green
  - b. Chipping green
  - c. Bunker d'entraînement
  - d. Practice
- 2- De combien de temps disposez-vous ?
  - a. Ajoutez le temps de trajet entre les ateliers
  - b. Pensez qu'il vous faut du temps pour vous changer et/ou atteindre la zone d'entraînement
- 3- Combien de fois par semaine vous entraînez-vous ?
  - a. Vous pouvez séparer les séances petit jeu / grand jeu
  - b. Mais ne faites JAMAIS l'impasse sur le petit jeu !

## 30 minutes ou moins

⇒ 30 min Putting

Concentrez-vous sur le putting.

En effet, même avec quelques minutes d'échauffement, votre grand jeu ne commencera à être efficace que dans les 10 dernières minutes de votre session de practice.

## 45 minutes

### Séance type 1 (conseillée)

- ⇒ 40 à 45 minutes de putting
- ⇒ 5 minutes de bunker

Le putting est plus important que le grand jeu. Sur les séances courtes, privilégiez le putting.

Complétez votre séance de putting avec quelques balles dans le bunker (si votre golf dispose d'un bunker d'entraînement). 5 minutes dans le bunker suffisent souvent à progresser car peu de gens s'entraînent dans ce secteur de jeu

### Séance type 2

- ⇒ 20 minutes de fers
- ⇒ 20 minutes hybrides/bois

Si jamais vous n'avez pas de putting green à disposition (ex : practice dans le jardin) ou que vous avez 2 séances de 45 minutes dans la semaine.

Oubliez le driver : vous risquez de vous faire mal si vous n'êtes pas assez échauffé.

Privilégiez le putting !

## 1 heure

### Séance type 1 (conseillée)

- ⇒ 20 minutes de putting
- ⇒ 10 minutes de wedging/chipping
- ⇒ 5 minutes de bunker
- ⇒ 10 minutes de fers
- ⇒ 10 minutes hybrides/bois
- ⇒ 5 minutes au driver

A partir de cette durée, vous pouvez jouer tous les coups. La répartition doit toujours être à peu près :

- 55% du temps sur le petit jeu (putting, chipping, wedging et bunker)
- 30% du temps sur les coups de fairway (fers, hybrides et bois)
- Compléter avec le driver

Note : comptez qu'il vous faudra du temps pour passer d'un atelier à l'autre ! 60 minutes de practice se transforment très vite en 80 minutes le temps de passer d'un point à un autre.

Procéder dans l'ordre indiqué vous permettra de ne pas avoir à prendre trop de temps à l'échauffement.

### Séance type 2

- ⇒ 10 minutes wedging
- ⇒ 20 minutes fers
- ⇒ 20 minutes hybrides/bois
- ⇒ 10 minutes au driver

Si (et seulement si !) vous avez une 2<sup>ième</sup> séance réservée au petit jeu (45 minutes putting/chipping) alors vous pouvez vous concentrer sur le tapis de practice.

Attention à l'échauffement !

## 1 heure 30

### Séance type 1 (conseillée)

- ⇒ 25 minutes de putting
- ⇒ 20 minutes wedging/chipping
- ⇒ 5 minutes de bunker
- ⇒ 15 minutes de fers
- ⇒ 15 minutes hybrides/bois
- ⇒ 10 minutes au driver

Ici aussi 55% du temps est réservé au petit jeu (putting, chipping, wedging et bunker).

Note : comptez qu'il vous faudra du temps pour passer d'un atelier à l'autre ! 60 minutes de practice se transforment très vite en 80 minutes le temps de passer d'un point à un autre.

Procéder dans l'ordre indiqué vous permettra de ne pas avoir à prendre trop de temps à l'échauffement.

## Séance type 2 (déconseillée)

- ⇒ 40 minutes de fers
- ⇒ 30 minutes hybrides/bois
- ⇒ 20 minutes de driver

Si (et seulement si !) vous avez une 2<sup>ème</sup> séance réservée au petit jeu (45 minutes putting/chipping) alors vous pouvez vous concentrer sur le tapis de practice.

Attention à l'échauffement.

Je déconseille cette séance à des joueurs qui n'ont pas l'habitude de s'entraîner aussi longtemps. Le risque de blessure est augmenté du fait de la longueur de l'entraînement.

## Vers l'infini et au-delà

Pour les golfeurs de l'extrême !

	2 heures	3 heures	4 heures
Putting	35	55	70
Chipping/Wedging	25	35	50
Bunker	5	10	15
Fers	25	35	50
Hybrides/Bois	20	30	35
Diver	10	15	20

Soyons francs : au-delà de 2 heures, cela va devenir compliqué. Ce n'est plus du loisir, mais du semi-professionnalisme.

Le risque de blessure augmente si vous avez un défaut dans votre swing et je vous recommande fortement de faire appel à un pro. Pourquoi pas un stage de golf ?

## Exercices recommandés

### Putting<sup>1</sup>

- **Votre corps comme repère :**  
Faites des putts en montant la main arrière au niveau du genou arrière et en gardant toujours la même amplitude à la sortie.

---

<sup>1</sup> Ces exercices sont décrits avec plus de précision dans [Putting 3D : La Méthode pour Putter comme un Pro](#)

- **La cage :**  
Placez 3 clubs pour former une cage derrière le trou. Putter à 4 mètres et comptez -1 si la balle n'entre pas dans la cage, 0 si elle entre, 1 point si elle tombe dans le trou.
- **Le côté des amateurs :**  
Choisissez un trou en dévers (droite ou gauche) et forcez vous à passer au-dessus du trou.
- **Tiger Gate :**  
Placez 2 tees autour de votre balle avec une distance légèrement supérieure à la largeur de votre putter. Vous devez passer entre les tees sans les toucher.
- **Putt 0 doute en s'éloignant :**  
Posez une balle à 30 cm du trou, puis plusieurs autres en vous éloignant de 30 cm à chaque fois. Jouez la première en toute confiance et essayez de jouer les autres avec le même état d'esprit.

## Chipping<sup>2</sup>

- **Le poids sur la jambe avant :**  
Exécuter des chipping en gardant le talon arrière décollé au long du coup afin de garder le poids sur la jambe avant.
- **La zone à viser :**  
Matérialisez la zone de retombée de votre balle à l'aide de 2 sticks. Jouez vos différents clubs de chipping (Fer 7, 9, Pitch et Sand) dans cette zone.

## Wedging<sup>2</sup>

- **Entraînez-vous à la maîtrise des distances en travaillant selon votre tableau de longueur.**  
Par exemple, tentez de faire 60 mètres avec le Sand Wedge, le Pitch Wedge et le Fer 7. Puis changez de cible

## Bunker<sup>2</sup>

- **Frappez la ligne dans le bunker :**  
Tracez une ligne perpendiculaire à votre ligne de jeu au niveau de votre balle. Positionnez-y votre talon gauche. Tracez une autre ligne perpendiculaire à votre ligne de jeu 2 cm derrière la balle. Cette ligne doit être au centre de votre stance et c'est là que votre club va entrer dans le sable.

## Grand jeu (Fers, Hybrides, Bois et Driver)

- Travaillez votre GPS :  
Prenez le temps à chaque coup de bien vérifier votre grip, la position de la balle dans votre stance, votre alignement, la répartition du poids vers l'arrière.  
Pensez à bien monter en ligne dès le début du takeaway ([voir la vidéo](#))

**Bons entraînements !**

<sup>2</sup> Ces exercices sont décrits avec plus de précision dans ABC Green 3D