



07 allée Erik Satie – 76130 Mont Saint Aignan
Tél. : 06 20 43 84 13 email : fournetdominique@axelconseil.com

Deux conceptions différentes de l'apprentissage du Putting

Par : *Ralph Hippolyte et Dominique FOURNET*



Conception traditionnelle

Dans les fléchettes ou le tir, le contexte est stable. La distance à la cible, la position, la coordination... ne varient quasiment pas.

La pression de l'environnement est aussi relativement stable par rapport au golf où le vent, la pluie, la luminosité, l'architecture, la vitesse des greens changent tous les jours.

Il est donc possible dans ces activités de standardiser des gestes fins.

Traditionnellement on cherche à faire la même chose dans la technique de putting au golf.

Cela permet :

- de mieux faire rouler la balle
- de stabiliser le mouvement en réduisant au maximum les « degrés de liberté »
- d'être plus précis dans l'exécution du mouvement

Pendant cela a à nos yeux 4 inconvénients majeurs :

- réduire le putting uniquement à sa dimension mécanique
- diminuer la capacité d'adaptation du joueur
- utiliser 2 savoir-faire qui s'opposent (global pour le swing – fin pour le putting)
- effectuer 2 calculs différents au système nerveux. Ceci peut être une explication au fait qu'il est difficile durant la même partie d'être performant à la fois au putting et au grand jeu



Conception Action-type®

Chaque putt est considéré comme unique ce qui implique un geste adapté à chaque fois.

Le mouvement de putting s'effectue suivant le même principe de globalité que le plein swing. Le joueur utilise les mêmes chaînes musculaires (la même motricité) que pour un plein coup. Seul l'intensité de cette action bien évidemment diminue.

Cette conception globale du mouvement s'appuie sur les constats suivants :

- la précision du mouvement est plus grande quand on utilise tout le corps qu'uniquement les mains
- L'utilisation de la masse corporelle constante permet un dosage plus facile.
- L'utilisation unique de la masse légère que constituent les bras et les épaules demande plus de contrôle et met une plus grande pression sur le système nerveux central.



Axel conseil
SARL 444 036 313

Organisme enregistré sous le n° 23760371276 auprès du préfet de la région Haute Normandie (DRTEFP)