

LE REMÈDE POUR LES YIPS AU PUTTING



Par Jean Philippe **SERRES**

Senior director certified
David Leadbetter academy

Que vous soyez un très bon joueur ou même débutant, il vous arrive parfois de ne pas pouvoir surmonter désespérément vos « Yips », de rater tous ces petits putts si proches, qui normalement semblent si faciles.

Quand vous avez commencé à jouer au golf, vous pouviez tout faire dans un rayon de 1 m... Pas de problème : c'était presque comme si vous n'aviez pas peur de manquer, comme si la balle était sur une corde. Des années après, il vous arrive d'être presque en sueur, pensant pouvoir ne plus être en mesure de rentrer les putts d'un mètre !

Vous avez essayé à peu près tout pour surmonter vos difficultés de frappe. Vous avez changé de putter, de posture, d'alignement, de grip, mais rien ne semble fonctionner. Et si par hasard, cela fonctionne, ce n'est que temporaire. Étrangement, si les problèmes disparaissent sur un putting-green d'entraînement, quand vous êtes sur le parcours d'une compétition, tout change et le mal revient ! Et la remarque vient aussitôt : « j'ai fait toute cette pratique pour rien ! ».

Vous vous sentez alors totalement étranger à la balle, comme si dorénavant vous n'aviez aucun contrôle. Incapable de faire le putt pour sauver un par ou pour faire le birdie dont vous aviez tant besoin... La balle court alors quelques cm après le trou et vous restez debout dans la même position que celle dans laquelle vous

vous trouviez à l'origine, sauf que votre prochain putt est maintenant pour bogey. Récemment, vous avez envisagé de tout vendre comme si c'était un dernier recours ! Votre long jeu est excellent. Vous avez plus de contrôle sur le vol de la balle et vous pouvez toujours frapper les greens en régulation... mais vous ne parvenez pas à me convertir mon mauvais putting.

Cette lacune est devenue plus un défi mental qu'un problème physique... Vous commencez à croire que le corps ne fait que ce que l'esprit lui dit de faire ! Ok, vous avez lu de nombreux articles sur les « yips » et vous savez que ce n'est pas un événement rare. Alors je vous suggère d'essayer ceci. Les yips commencent comme une erreur mécanique et se transforment rapidement en erreur mécanique et mentale. Pour le yips est une satiété du système nerveux car trop souvent, il veut gérer trop d'informations et engorgement de technique et donc contourne et refuse coup, (car le temps est court à la différence du long putt) et le temps de réactions aussi ! Le problème est donc pour moi d'identifier les causes qui provoquent une surintensité dans le traitement des informations : -dominance visuelle. -main droite dominante. -tempo trop rapide.

L'erreur mécanique principale est de faire avancer le manche ou grip du putter vers la cible avec trop de force au début de la descente, ce qui cause un trop grand retard de la tête du putter. C'est à peu près la même chose que de faire en sorte que le club soit coincé derrière vous. Le problème, c'est qu'au moment de l'impact, la tête du putter nécessite trop de manipulation pour entrer dans la partie arrière de la balle. Ce besoin de manipulation est plus grave sur les putts courts en raison de la distance et du manque de temps nécessaire pour effectuer la manipulation de correction afin de frapper correctement le putt. Sur des putts plus longs, vous disposez de plus de temps et d'un coup plus important pour effectuer les réglages nécessaires pour frapper la balle correctement.

Voici ce que je vous suggère: Faites quelques putts en regardant le trou : vous aurez moins de contrôle visuel et vous serez plus axé sur le résultat que sur la manière de faire ou sur la technique. C'est ce que fait Jordan Speith). Ou faite des putts les yeux fermés et activez votre mode sensoriel. Effectuez également des respirations longues et profondes. J'espère que cela vous aidera à être plus performant sur les putts courts.

Jean-Philippe Serres. Senior director certified. David Leadbetter Academy. Puttingzone instructor certified. Sam PuttLab certified level 2.



Photo: TRISTAN JONES

L'ESPAGNOLE NURIA ITURRIOS À L'OMEGA DUBAÏ MOONLIGHT CLASSIC 2019