

# L'exercice du mois – 10/2012



Voici l'exercice du mois d'octobre 2012 par  
**Guillaume Grampayre.**

## **L'Exercice du mois pour les fondamentaux : l'exercice de putting : la marque**

Le but est de réaliser des putts en conservant les yeux sur la marque ou la pièce après la traversée.

### **Pour corriger :**

- Une tête qui bouge et qui entraîne les épaules

### **Pour améliorer :**

- Votre mouvement, il sera plus pendulaire
- Vos trajectoires

### **Matériel utilisé :**

- Votre putteur
- Des balles de jeu
- Une marque ou une pièce

**Cet exercice vous aidera à garder la tête baissée durant vos putts. Vous obtiendrez des frappes contrôlées et assurées.**

**Comment vous organiser.**



Posez la marque ou la pièce sur le green.



Puis mettez votre balle sur la marque ou la pièce.

Une fois la balle positionnée, placez vous à l'adresse normalement, vous êtes prêt pour réussir cet exercice.

### **Des repères pour réussir l'exercice**

- constatez que vos épaules n'avancent plus, vous obtenez un mouvement pendulaire
- un bon repère : votre épaule gauche s'abaisse durant le backswing et votre épaule droite s'abaisse durant la descente et la traversée

