


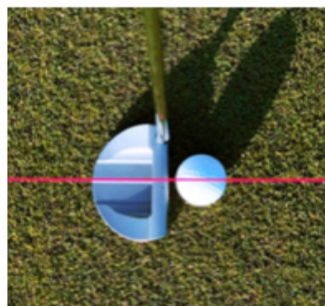


| Grip | | | Posture de face | | | Posture de profil | | | Alignement | | |
|---|-----|-----|---|-----|-----|---|-----|-----|---|-----|-----|
| Deux pouces sur le club | | | Balle intérieur pied avant | | | Les yeux au dessus de la balle | | | Face du club en direction de la cible | | |
|  | | |  | | |  | | |  | | |
| Validé | Oui | Non | Validé | Oui | Non | Validé | Oui | Non | Validé | Oui | Non |


Points d'attention fixes

Tête fixe durant tout le mouvement

Bas du corps stable

On lâche le club une fois que la balle s'est arrêtée

Entraînement

| Technique | Créatif | Performance | | Mental | | |
|---|-----------------------|----------------|-------------|---|-----|-----|
| 100 putts à 3m | 100 putts à 3m | 100 putts à 3m | | 6 putts consécutifs | | |
|  | 20 putts pieds joints | 25 putts D/G | /25 réussis | 60cm, 90cm, 1,20m, 1,50m, 1m80 et 2m10 (10 tentatives maxi) | | |
| | 20 putts main gauche | 25 putts G/D | | | | |
| | 20 putts main droite | 50 putts plats | /50 réussis | Réussi | Oui | Non |
| 20 putts regardant cible | | | | | | |
| 20 putts yeux fermés | | | | | | |

Points d'attention personnels