



Circuit d'approches

Généralités

Nous vous proposons un **entraînement aux approches courtes de 5 à 30 mètres** sur un **circuit de 9 situations types**.

Il s'adresse aux joueurs de tout niveau, avec une possibilité d'évaluation.

Il est bien de jouer 3 balles dans chaque type d'approche, en marquant 2,1 ou 0 points pour chaque balle.

- 2 Points : la balle est à l'intérieur d'un cercle dont le rayon est celui du club joué (on mesure avec la tête de club dans le godet)
- 1 Point : la balle est sur le green
- 0 Point : La balle est hors du green

Nous obtenons par approche un maximum de 6 points, soit un total de 54 points pour le circuit complet.

Il n'y a pas de priorité pour jouer ce circuit par rapport aux autres joueurs sur la zone d'approche.

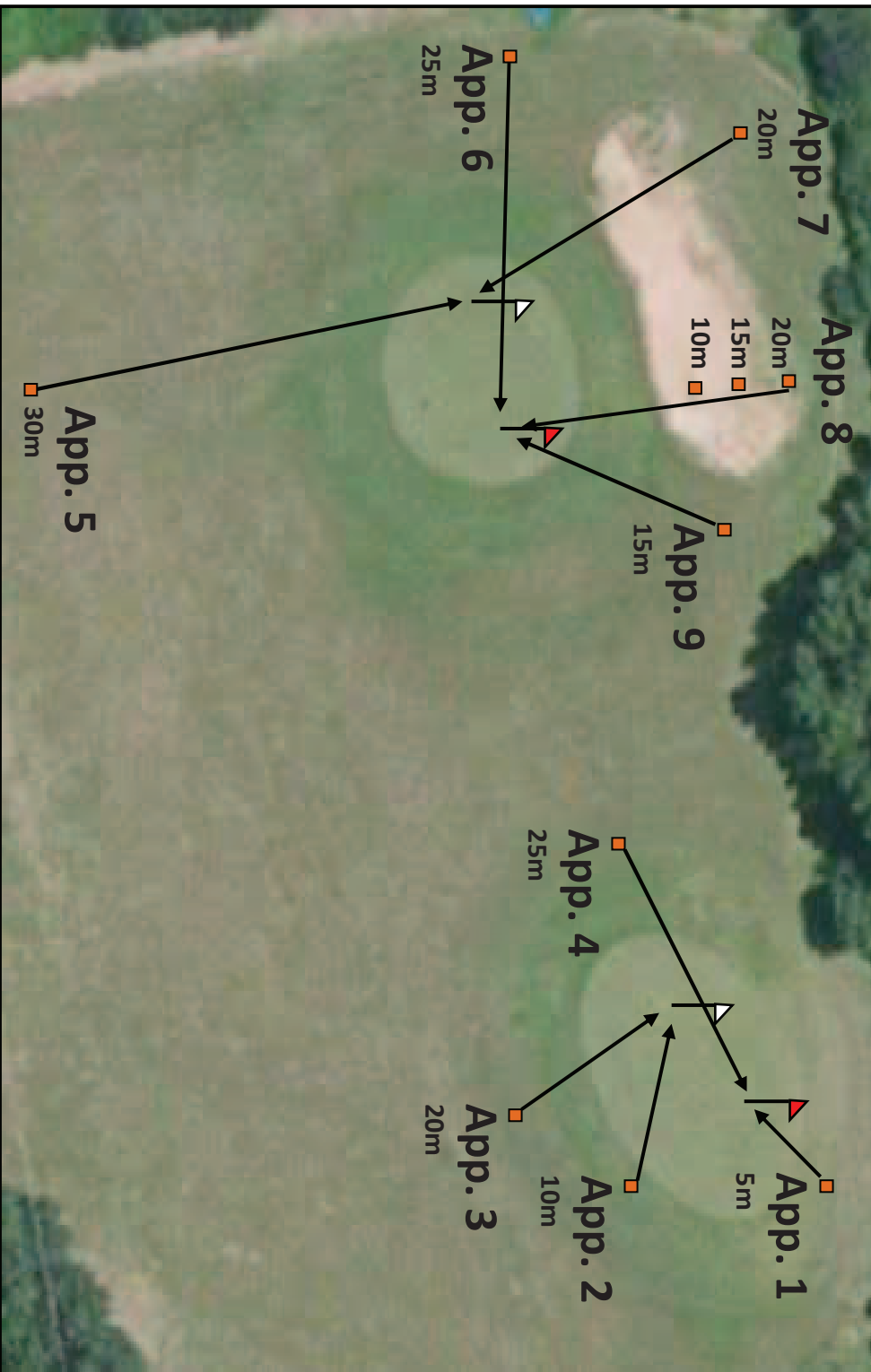
Fidèle à notre conception de l'utilisation de cette zone, cela ne peut se faire que par la concertation et le respect de la sécurité de chacun.

Carte de score disponible à l'accueil et sur le site de l'AGS.

Bon entraînement.
L'AGS

ASSOCIATION GOLFIQUE DE ST SEBASTIEN - GOLF AGS
3, Chemin André Guilbaud 44230 ST SEBASTIEN/LOIRE
☎ 02 40 80 54 57 E-mail : golfags@orange.fr
Site : www.golf-saint-sebastien-sur-loire.fr

Plan du circuit d'approches



App.	Description	Distance	Lie/Sol	Pente		Conseils du PRO	Balle 1	Balle 2	Balle 3	Total
1	Approche courte du pré-green sur 1er drapeau entrée de green.	5 mètres	Pré-green	A plat		Utiliser un SW comme un Fer 9 roulé. Mouvement de balancier comme un putter.				
2	Approche courte en montée, sur drapeau de gauche.	10 m	Fairway	En montée		Même mouvement de balancier avec une amplitude plus grande. Garder l'ouverture normale du SW pendant le swing. Eviter de manipuler le club pour lever la balle.				
3	Approche levée courte sur drapeau de gauche	20 m	Fairway	A plat		Avec un stance serré, pensez à conserver un bon rythme dans le balancier de vos bras.				
4	Approche roulée longue sur 2ème drapeau fond de green.	25 m	Fairway	A plat		Imaginez la trajectoire de la balle: en général 50% de vol pour 50% roulé. Fer 9 conseillé. Cherchez à faire rouler votre balle sur le green plutôt qu'à la faire monter.				
5	Approche levée longue sur drapeau de gauche.	30 m	Fairway	A plat		SW; Pensez à tourner vos épaules quand vous augmentez votre balancier, aussi bien à la montée qu'après la frappe.				
6	Approche roulée longue, green en descente 2ème drapeau au fond.	25 m	Rough	A plat		SW; Malgré la pente, pensez à garder un mouvement fluide en accélérant dans la zone de frappe.				
7	Approche levée au dessus d'un obstacle sur drapeau de droite.	20 m	Fairway	En montée		Pensez toujours à une traversée franche dans la zone de frappe. SW conseillé.				
8	Sortie de bunker vers drapeau de gauche, sur 3 distances.	10, 15, 20	Bunker	A plat		SW; La tête de club doit glisser dans le sable en accélérant vers l'avant. Le sable et la balle tombent sur le green.				
9	Approche roulée, terrain en descente sur 1er drapeau entrée de green.	15 m	Fairway	En descente		Sachez faire tomber la balle sur le pré-green. Mettez bien vos mains vers l'avant en les conservant ainsi pendant le mouvement.				
Résultat sur 54 pts										