



## ***S'entraîner en aléatoire***

L'entraînement en aléatoire permet de s'entraîner au practice avec des objectifs similaires à ceux que vous avez lors de vos parties sur le parcours.

La plupart des gens tapent au practice tous leurs clubs ou un club sur deux, en allant du plus court au plus long. Or le parcours vous oblige :

- A alterner mises en jeu, attaques de green et coups courts.
- A changer de cible à chaque coup.

### ***Ne tapez plus des balles au hasard !***

En vous donnant des objectifs précis à atteindre, vous développerez vos sensations et apprendrez à maîtriser vos distances, sans même vous en rendre compte.

Vous pouvez créer une infinité de sessions d'entraînement « en aléatoire » qui vous permettront de mieux vous préparer au parcours. En voici quelques une...

(Conseil : pour ces sessions d'entraînement, il n'est pas nécessaire d'utiliser l'application. Vous pouvez vous contenter de visionner vos distances directement sur l'écran LCD de l'ES12).

### ***Travailler des compartiments de jeu spécifiques***

Vous souhaitez améliorer vos attaques de greens !

Pour travailler efficacement, créez des séries de distances à travailler dans des fourchettes spécifiques selon vos besoins.

Par exemple, vous souhaitez améliorer votre précision sur des distances allant de 50 à 100m.

> Créer une série de 5 distances à jouer dans cette fourchette :

- 85m
- 98m
- 67m
- 51m
- 76m

> Mettez en place votre radar ES12

> Choisissez votre club pour le premier coup

> Choisissez votre cible directionnelle

> Exécutez votre routine et taper vos 5 coups (sans oubliez de changer de club sur l'ES12 à chaque fois que vous prenez un club différent pour atteindre votre objectif)

Analysez vos performances sur ces 5 coups. Selon vos résultats :

- Répétez plusieurs fois cette session de 5 coups avec les mêmes distances
- Ou choisissez 5 distances dans une fourchette plus réduite (ex : 50 à 75m)
- Ou changer de fourchette de distance

Voici quelques exemples de séries que vous pouvez effectuer :

> Distances de 70 à 120m

- 112m
- 71m
- 119m
- 83m
- 107m

> Distances de 100 à 150m

- 143m
- 126m
- 105m
- 137m
- 114m

> Distances de 130 à 180m

- 132m
- 168m
- 156m
- 177m
- 150m

### ***Entraînement totalement aléatoire***

Après votre échauffement, taper à chaque coup une distance différente en vous obligeant à changer de club à chaque fois.

> Mettez votre ES12 en route

> Choisissez la distance que vous souhaitez jouer au mètre près. (Exemple : 133m)

> Choisissez votre club (Exemple : fer 7)

> Choisissez votre cible de direction.

> Exécutez votre routine et taper votre coup.

> Analysez votre coup.

Recommencez l'exercice en changeant de distance. N'hésitez pas à choisir des distances très différentes.

Exemple : réalisez la série suivante.

- 133m
- 85m
- 167m
- 36m
- 120m
- 195m
- 58m
- 156m
- 77m
- 144m

Avant de vérifier sur le radar la distance réalisée essayer de deviner la distance effectuée. Cela vous aidera à développer vos sensations.

Pour complexifier l'exercice, changer votre cible directionnelle à chaque coup.

Si vous souhaitez taper 30 balles, préférez recommencer 3 fois cette série plutôt que taper 3 balles par distance.

### ***Simulation de parcours***

Vous voulez préparer votre prochain parcours sur un terrain que vous connaissez ?

Entraînez-vous à jouer les distances des coups que vous aurez à jouer sur chaque trou.

Commencez par le trou n°1.

Imaginons que c'est un par 4 de 360m assez large.

- > Mettez en route votre ES12
  - > Choisissez votre club (Drive, Bois 3, Hybrid...)
  - > Choisissez un objectif de direction
  - > Tapez votre coup. Le radar indique 210m. Il vous reste donc un coup de 150m pour atteindre le green.
- Vous pouvez maintenant taper votre 2<sup>nd</sup> coup pour attaquer le green. (N'oubliez pas de changer le numéro du club sur le radar en fonction du club choisit pour votre 2<sup>ème</sup> coup).

Cette simulation a un double objectif

- Faire un premier repérage virtuel des choix de club que vous aurez à faire lors de votre prochaine partie
- Prendre de la confiance avant votre prochain parcours

N'hésitez pas à taper plusieurs mises en jeu si la première ne vous convient pas. Vous êtes au practice, vous avez la possibilité de recommencer.

Lors de votre deuxième coup, n'hésitez pas à taper plusieurs balles avec différents clubs jusqu'à obtenir un coup satisfaisant.

Pour complexifier l'exercice, changer votre objectif de direction à chaque coup.

Vous pouvez également varier le type de trajectoire à chaque coup.

Il n'est pas nécessaire de jouer les 18 trous de cette manière, quelques trous suffisent. L'important est de réaliser cet exercice en étant concentré comme sur le parcours. Pour cela, n'hésitez pas à utiliser votre routine pour chaque coup.