



VOTRE GUIDE POUR UN MEILLEUR ENTRAINEMENT

 **TRACKMAN**

**S'ENTRAINER
AVEC UN
OBJECTIF**

Bienvenue dans votre guide pour mieux vous entraîner avec TrackMan Range. Les exercices de ce guide sont conçus pour vous aider à tirer le meilleur parti de chaque swing - et à vous amuser davantage - à chaque visite, en utilisant la technologie de suivi de golf la plus avancée au monde.

Pour enregistrer vos statistiques et suivre vos progrès au fil du temps, nous vous recommandons de télécharger l'**application TrackMan Golf** pour votre appareil iOS ou Android.

OBTENIR
L'APPLICATION
GRATUITE





EXERCICES D'ENTRAÎNEMENT

COMMENT UTILISER CE GUIDE

Les exercices sont organisés en quatre catégories. Recherchez l'icône pour trouver un exercice qui correspond à ce que vous voulez accomplir aujourd'hui.

1. EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT



2. EXERCICES DE GESTION DU PARCOURS



3. EXERCICES DE CONTRÔLE



4. EXERCICES D'AMÉLIORATION DU JEU





10
MINUTES D'ÉCHAUFFEMENT

EXERCICE D'ÉCHAUFFEMENT 1



Vous avez besoin d'un échauffement rapide? Essayez cet exercice de 10 minutes pour vous détendre, en utilisant l'activité **Practice on Range**.

PW

5 balles - pas de cible, juste un swing facile

PW

5 balles - frappe vers une cible de 100 yd/m

8-IRON

5 balles - frappe vers une cible de 150 yd/m

5-IRON

5 balles - viser un rebond à 200 yd/m cible

3-WOOD

3 balles - viser à travers un espace de 15 yd/m

DRIVER

3 balles - viser à travers un espace de 15 yd/m

CONSEIL : Vous ne frappez pas la balle aussi loin que prévu? C'est peut-être la météo.

Appuyez sur **Convertir** à l'écran pour obtenir les distances calculées sur la base d'une balle de qualité supérieure dans des conditions optimales (25° C/75° F, pas de vent et altitude nulle).



15

MINUTES D'EXERCICE D'ÉCHAUFFEMENT

EXERCICE D'ÉCHAUFFEMENT 2



Vous vous préparez pour une partie? Essayez cet exercice de 50 balles pour améliorer votre swing, en utilisant l'activité **Practice on Range**.

SAND WEDGE

10 balles avec demi-swing

SAND WEDGE

10 balles avec un swing 3/4

9-IRON

10 balles avec un swing régulier

7-IRON

5 balles avec un swing régulier

FAIRWAY/HYBRID

5 balles avec un swing complet

DRIVER

5 balles avec un swing complet

SAND WEDGE

5 balles avec un swing complet

CONSEIL : Consultez votre journal d'activité dans l'application pour connaître vos distances moyennes pour chaque club, puis utilisez ces informations pour choisir les bons clubs pendant votre parcours.



30

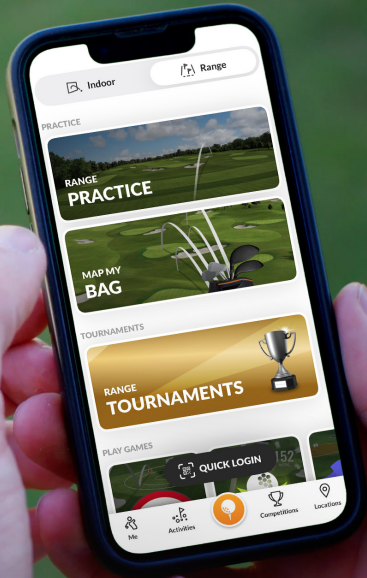
EXERCICE D'ENTRAÎNEMENT DE 30 MINUTES

CAPTURE DU DRAPEAU



Un peu de compétition rend l'entraînement plus amusant. Configurez une partie à deux joueurs et affrontez un ami - ou jouez simplement contre vous-même.

- Dans l'application, appuyez sur **Entraînement Practice** OU sur l'écran d'accueil, appuyez sur
- Joueur 1 : envoyez 3 balles sur la cible la plus proche - essayez de vous en rapprocher
- Joueur 2 : frappez la même cible et essayez de capturer le drapeau en le frappant plus près que le joueur 1
- Le joueur qui gagne le premier tour choisit une nouvelle cible ; répétez l'exercice jusqu'à ce qu'un gagnant soit déterminé



**TROUVER MA
DISTANCE**

SE METTRE AU POINT



Vous voulez faire des scores plus bas? La clé est de savoir à quelle distance vous frappez chaque club du sac.

- Dans l'application, appuyez sur **Entraînement** OU sur l'écran du golf, appuyez sur **Entraînement**
- Sélectionnez **Trouver ma distance**
- Cochez la case pour chaque club que vous transportez
- Confirmez votre ligne cible
- Assurez-vous que l'option **Convertir** est activée pour obtenir des données de balle de qualité.
- Effectuez quelques coups d'échauffement, puis sélectionnez **Je suis prêt**
- Suivez les instructions pour taper au moins cinq coups avec chaque club, des wedges aux bois, en passant par votre sac
- Touchez **Mon sac** dans l'application pour voir vos distances moyennes et votre régularité pour chaque club

CONSEIL : Pour passer des mètres aux yards, appuyez sur **Région** (coin inférieur droit de l'écran d'accueil) et sélectionnez l'unité de votre choix.



ENTRAÎNEMENT À 15 COUPS

FORMEZ VOS COUPS



Cet exercice s'adresse aux meilleurs joueurs qui souhaitent améliorer leur contrôle des coups façonnés (courbes).

- Alternez entre 5 draws, 5 fade et 5 coups droits
- Vérifiez vos coups après chaque tour pour voir s'ils sont courbés comme vous le souhaitez
- Déterminez la courbe que vous maîtrisez le mieux

ASTUCE : Essayez le même exercice avec un fer et votre driver. Vous pourriez être surpris par la différence des résultats.



PERFORMER SOUS PRESSION

CARACTÉRISTIQUE : BULLSEYE



La capacité à être performant sous pression - même si les enjeux sont faibles - est la marque d'un joueur de qualité. Utilisez cet exercice pour tester vos capacités.

- Commencez une partie de **Bullseye** ou de **Closest to the Pin** avec un ami
- Faites un petit pari - il n'est pas nécessaire qu'il s'agisse d'argent, essayez quelque chose de créatif comme une tâche potentiellement embarrassante
- Répétez l'exercice avec de nouveaux paris - augmentez les enjeux pour faire monter la pression et voir qui est le plus à même de la supporter
- Vérifiez votre meilleur score dans le classement local

Appuyez sur le bouton **Règles** pour voir la répartition des points récompensés pour chaque anneau sur chaque cible.



30

MINUTE DRIVER DRILL

LANCEMENT DE BOMBES



Jouez une partie de **Hit It!** contre vous-même pour vous relâcher et toucher plus de fairways.

- Dans l'application, appuyez sur **Jouer au champ de tir** OU sur l'écran de l'aire de jeu, appuyez sur **Jeux**
- Sélectionnez **Hit It!** - Ajoutez deux joueurs
- Joueur 1 : Commencez lentement et facilement - concentrez-vous sur un contact solide
- Joueur 2 : Augmentez la distance - visez 10% de distance supplémentaire sur les six coups
- Joueur 1 : Saisissez et déchirez-recherchez la vitesse et la distance maximales
- Répétez avec un effort maximal pendant les tours restants
- Lorsque vous avez terminé, appuyez sur **Moi** dans l'application pour voir votre moyenne et votre plus long drive



**JUSQU'OU
POUVEZ-VOUS
DESCENDRE?**

S'ENTRAÎNER SUR LE TERRAIN DE GOLF



Utilisez cet exercice pour vous entraîner dans des situations qui vous obligent à taper la balle bas, par exemple sous une branche d'arbre.

- Choisissez une cible avec une portée minimale de 80 mètres (87 yards)
- Tapez la balle aussi bas que possible avec le fer dont vous avez besoin pour atteindre votre cible (si vous avez le "stinger" dans votre arsenal, c'est le moment de l'utiliser)
- Conseil pour taper des coups à faible trajectoire: Abaissez le grip, placez votre balle plus à droite dans votre stance et concentrez-vous sur un contact net avec un swing compact
- Répétez cet exercice à différentes distances et essayez d'ajuster vos trajectoires

CONSEIL DE PRO : Gardez un œil sur la case Hauteur pour savoir exactement jusqu'où vous pouvez descendre. La hauteur idéale du dard est de 3 à 5 mètres (10 à 15 pieds).



**ENVOYER
SUR LE
TERRAIN**

FONCTIONNEMENT : LES COURS



Le golf virtuel sur le practice est aussi proche que possible de la réalité. Pendant que vous regardez la balle voler sur le champ de tir, le traceur à l'écran vous montre ce qu'elle fait sur le parcours virtuel. TrackMan utilise la cartographie laser 3D pour recréer les parcours dans les moindres détails.

- Choisissez n'importe quel parcours de la bibliothèque et ajoutez jusqu'à six joueurs
- Jouez directement ou sélectionnez un tee/handicap pour chaque joueur
- Vous pouvez jouer les neuf premiers trous, les neuf derniers ou les 18 trous complets sur n'importe quel parcours de la bibliothèque

Le nombre de putts est calculé en fonction de la difficulté du green et des algorithmes utilisant les statistiques du PGA Tour.



**MAÎTRISEZ
VOTRE
PORTEFEUILLE**

S'ENTRAÎNER SUR LE PARCOURS



Connaître la distance à laquelle vous devez taper la balle pour éviter d'atterrir dans un bunker, un lac ou un autre danger est essentiel pour économiser des coups.

- Appuyez sur **Entraînement sur le parcours** et choisissez un trou sur votre parcours préféré
- Effectuez quelques coups de départ avec différents clubs - entraînez-vous à atterrir avant certains obstacles et à en franchir d'autres
- Sélectionnez un nouveau trou et entraînez-vous à effectuer des coups d'approche
- Répétez ce processus pour autant de trous de golf virtuels que vous en avez le temps
- Enregistrez vos statistiques pour savoir à quoi vous attendre lorsque vous vous rendez sur le parcours



**TROUVEZ
VOTRE
DISTANCE
PRÉFÉRÉE**

ENTRAÎNEMENT SUR LE PARCOURS



Utilisez cet exercice sur votre iPad ou sur l'écran de votre poste de travail pour déterminer vos distances.

- Choisissez n'importe quel trou en mode **"Entraînement sur Parcours"**, idéalement un trou avec un bunker ou un obstacle d'eau devant le green
- Réglez votre distance de départ entre 50 et 70 mètres (54-75 yards) du green
- Effectuez 5 à 10 coups depuis cette distance et notez le nombre de fois où vous avez touché le green
- Changez de club à différentes distances et voyez lequel est le plus performant au fil du temps

Le nombre de putts est calculé en fonction de la difficulté du green et des algorithmes utilisant les statistiques du PGA Tour.

