



**VOTRE GUIDE  
POUR UN  
MEILLEUR  
ENTRAINEMENT**

**TRACKMAN**

A close-up photograph of a person's hand holding a black Titleist golf bag. The bag is filled with various golf clubs, including irons and a driver. The person is wearing a white shirt. The background is a blurred outdoor setting, possibly a golf course or a parking area. The text "S'ENTRAINER AVEC UN OBJECTIF" is overlaid on the bottom half of the image.

**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 Jeux.
- 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





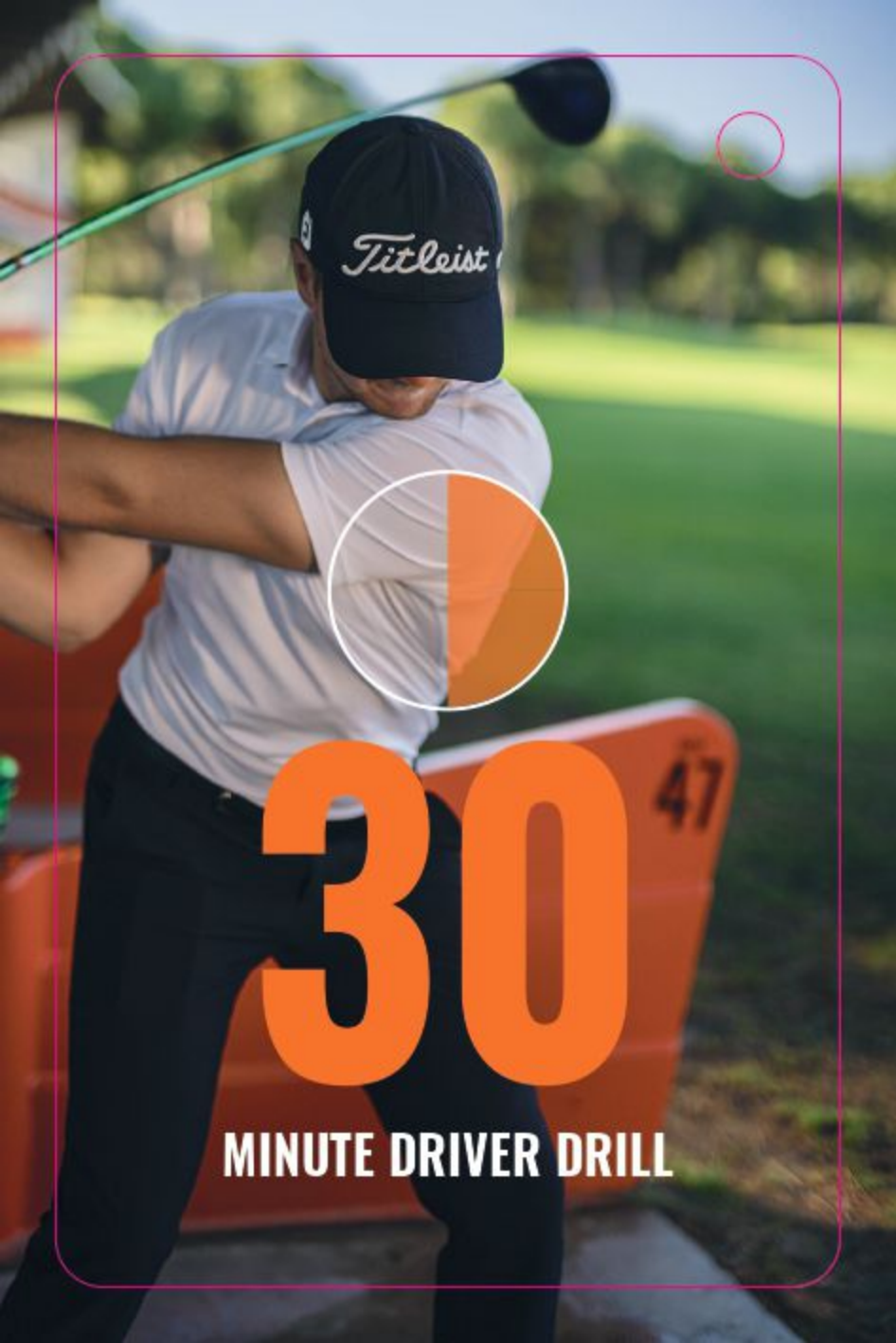
## CARACTÉRISTIQUE : BULLSEYE



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.

A male golfer wearing a dark blue polo shirt, light blue trousers, a blue Mizuno cap, and a red belt is captured in the middle of a golf swing. He is holding a golf club with a bright light reflecting off the head. The background shows a lush green golf course with trees and a flag on a green. The entire image is framed by a thin red border with rounded corners. A small red circle is visible in the upper right corner of the frame.

**JUSQU'À  
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).