

LE SUR MESURE

Une des clés pour mieux jouer est d'utiliser un matériel parfaitement adapté. Le joueur qui utilise des clubs tout droit sortis du rayonage de son magasin préféré est pratiquement assuré de ne pas avoir mis toutes les chances de son côté. Ces clubs, en effet, ont été assemblés selon une "norme" établie par les statistiques des grands constructeurs sur la base de données physiques du golfeur "idéal". Ces données ne tiennent que très rarement compte des spécificités de chacun comme, le niveau de jeu, les caractéristiques physiques, l'expérience, etc.



"Nous essayons d'attirer l'attention des joueurs sur l'importance du "fitting", de jouer des clubs adaptés. Le lie de leurs fers, le flex de leurs manches, le loft de leurs bois et driver, autant de caractéristiques très souvent mises de côté par le joueur moyen." [Lire l'interview de Butch Harmon](#), ci-dessous.



"Harmon-izing" on shaft fitting.

http://magigolf.chez-alice.fr/interview_butch_harmon.htm

Président de la Butch Harmon school of golf à Las Vegas (Néveda). Butch Harmon est ou a été le professeur de nombreux pros du PGA Tour comme Tiger Woods, Darren Clarke, Fred Couples, Adam Scott, Justin Leonard et Mark Calcavecchia. Ce petit question/réponse s'intitule "Jouer le bon shaft..."

Quelle est la principale erreur lors du choix d'un manche?

..."la plupart du temps les golfeurs amateurs utilisent des manches trop rigides, parfois pour satisfaire leur ego mais toujours au détriment de la performance.

Très souvent, nous proposons au joueur moyen un manche "**A senior**" et il frappe la balle à merveille mais dit très vite : "Je ne peux pas jouer ce type de manche car c'est un flex pour senior !". C'est vraiment stupéfiant ...

Que faire pour éviter cela?

..." la seule chose que nous puissions faire c'est de mettre entre leurs mains [un manche adapté à leur vitesse de swing, à leur tempo, leur puissance](#), etc.... ainsi que celui qu'ils désirent jouer, les laisser jouer les deux et comparer les trajectoires obtenues et les laisser décider. Reste à espérer que la performance dépasse l'ego, ce qui parfois reste difficile »...

L'adaptation de votre matériel à votre swing est le passage obligé pour obtenir de meilleurs scores.

Il existe différentes méthodes de "fitting". Certaines informations concernant votre jeu seront nécessaires, vos mensurations, vos trajectoires habituelles, vos distances moyennes, votre tempo. toutes indispensables aux ajustements requis pour fabriquer des clubs faits pour vous et uniquement pour vous.

Le "fitting" se divise principalement en deux méthodes dites "statique" et "dynamique". La première correspond à une analyse des données collectées par vous-même et leur interprétation par le clubmaker. La seconde consiste à étudier directement, de visu, votre swing et les trajectoires qu'il produit.

De ces deux méthodes, la "dynamique" est la plus précise puisqu'elle permet de mesurer les changements obtenus au travers des différents tests. La version "statique" reste cependant, et de loin, préférable au simple passage au rayon golf de votre magasin de sport.

Une séance de « Fitting statique »

Vous serez amené le plus souvent à compléter un formulaire dont les questions sont destinées à mieux vous connaître, votre jeu ainsi que vos objectifs de changement. En effet, il se peut que vous ne soyez jamais en contact direct avec le clubmaker concerné. Il est donc très important de prendre conscience que l'efficacité d'une séance de fitting statique repose sur votre capacité à analyser votre propre jeu avec précision et lucidité.

Ce point est primordial car malheureusement, trop souvent les joueurs n'ont pas réellement conscience de la façon dont ils frappent la balle. La plupart d'entre eux estiment (le plus souvent honnêtement) envoyer leur balle plus loin et plus droit que leurs moyennes constatées en réalité.

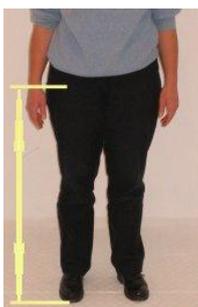
La moyenne des index homme se situe approximativement à 16,2 et celle des dames à 29,0. Ces joueurs et joueuses atteignent en moyenne 6 fairways par partie de 18 trous. Alors que les joueurs professionnels touchent en moyenne moins de 13 fairways par tour, vous serez surpris de constater que la majorité des joueurs amateurs se méprend en répondant à la même question, jouer en moyenne 8 à 12 fairways!

Il est aisé de comprendre que la qualité d'une séance de fitting "statique" peut souffrir du manque de justesse des réponses données par le joueur, intentionnellement ou non.

Comment déterminer la longueur de mes clubs?

Il existe différentes techniques destinées à déterminer la longueur idéale de vos clubs ainsi que leurs "lies". Les tableaux suivants vous permettront de déterminer par vous-même ces valeurs

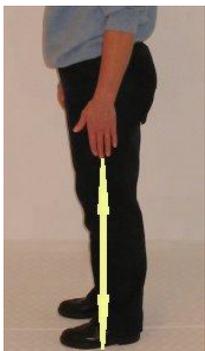
1) Mesure de la distance - pli du poignet - sol



La 1^{ère} méthode, la plus répandue, consiste à mesurer la distance entre le pli de votre poignet et le sol, en vous tenant debout, les épaules et les bras décontractés, sur un sol plan avec des chaussures sans talon ni clous. Il vous suffira ensuite de lire, dans le tableau ci-dessous, la valeur qui se trouve à l'intersection de cette mesure et de votre taille. Cette valeur correspond à l'ajustement éventuel à apporter à vos clubs.

		VOTRE TAILLE EN CENTIMETRES									
		147 à 152	152 à 157	157 à 162	162 à 170	170 à 182	182 à 188	188 à 193	193 à 200	200 à 205	
D I S T A N C E	101.6	+2.25"	+2.25"	+2.25"	+2"	+2"	+2"	+1.75"	+1.75"	+1.5"	40"
	100.3	+2"	+2"	+2"	+1.75"	+1.75"	+1.75"	+1.5"	+1.5"	+1.5"	39.5"
	99	+2"	+2"	+2"	+1.75"	+1.75"	+1.75"	+1.5"	+1.5"	+1.5"	39"
	97.8	+1.5"	+1.5"	+1.5"	+1.5"	+1.5"	+1.5"	+1"	+1"	+1"	38.5"
	96.5	+1.5"	+1.5"	+1.5"	+1"	+1"	+1"	+1"	+1"	+1"	38"
	95.2	+1"	+1"	+1"	+1"	+1"	+1"	+0.5"	+0.5"	+0.5"	37.5"
	94	+1"	+1"	+1"	+0.5"	+0.5"	+0.5"	+0.5"	+0.5"	+0.5"	37"
	92.7	+0.5"	+0.5"	+0.5"	+0.5"	+0.5"	+0.5"	+0.25"	+0.25"	+0.25"	36.5"
	91.4	+0.5"	+0.5"	+0.5"	+0.25"	+0.25"	+0.25"	+0.25"	+0.25"	+0.25"	36"
	90.2	+0.25"	+0.25"	+0.25"	+0.25"	+0.25"	+0.25"	Std	Std	Std	35.5"
	88.9	+0.25"	+0.25"	+0.25"	Std	Std	Std	Std	Std	Std	35"
	87.6	Std	Std	Std	Std	Std	Std	-0.25"	-0.25"	-0.25"	34.5"
	86.4	Std	Std	Std	-0.25"	-0.25"	-0.25"	-0.25"	-0.25"	-0.25"	34"
	85.1	-0.25"	-0.25"	-0.25"	-0.25"	-0.25"	-0.25"	-0.5"	-0.5"	-0.5"	33.5"
	83.8	-0.25"	-0.25"	-0.25"	-0.5"	-0.5"	-0.5"	-0.5"	-0.5"	-0.5"	33"
	82.6	-0.5"	-0.5"	-0.5"	-0.5"	-0.5"	-0.5"	-0.75"	-0.75"	-0.75"	32.5"
	81.3	-0.5"	-0.5"	-0.5"	-0.75"	-0.75"	-0.75"	-0.75"	-0.75"	-0.75"	32"
	80	-0.75"	-0.75"	-0.75"	-0.75"	-0.75"	-0.75"	-1"	-1"	-1"	31.5"
	78.7	-0.75"	-0.75"	-0.75"	-1"	-1"	-1"	-1"	-1"	-1"	31"
77.5	-1"	-1"	-1"	-1"	-1"	-1"	-1.25"	-1.25"	-1.25"	30.5"	
76.2	-1"	-1"	-1"	-1.25"	-1.25"	-1.25"	-1.25"	-1.25"	-1.25"	30"	
74.9	-1.25"	-1.25"	-1.25"	-1.25"	-1.25"	-1.25"	-1.5"	-1.5"	-1.5"	29.5"	
73.7	-1.25"	-1.25"	-1.25"	-1.5"	-1.5"	-1.5"	-1.5"	-1.5"	-1.5"	29"	
		4' 10" 5' 0"	5' 0" 5' 2"	5' 2" 5' 4"	5' 4" 5' 7"	5' 7" 6' 0"	6' 0" 6' 2"	6' 2" 6' 4"	6' 4" 6' 7"	6' 7" 6' 9"	
		VOTRE TAILLE EN PIEDS ET POUCES									

2) Mesure de la distance - doigts - sol



La Deuxième méthode utilisée pour déterminer la longueur de vos clubs, celle-ci consiste à mesurer la distance entre l'extrémité de vos doigts et le sol en position debout, les bras bien alignés le long du corps, toujours décontracté.

La mesure dite "standard" correspond à 27" (pouce ou inch) soit 68,6 cm.

Il suffit alors d'augmenter ou de retrancher à la longueur standard des clubs) un ½ pouce (ou 12,7 mm) pour chaque pouce entier (ou 25,4 mm) d'écart constaté par rapport au 27" dits "standards". Voir tableau ci-dessous

HOMMES						FEMMES				
	Lofts	Lies	Longueur			Lofts	Lies	Longueur		
Bois	Std	Std	Acier	Graph +80g	Graph -80g	Std	Std	Acier	Graph +80g	Graph -80g
1	10°	55°	43.5"	44"	45"	11°	54°	43"	43"	43.5"
2	12°	55.5°	43"	43.5"	44.5"	14°	54.5°	42.5"	42.5"	43"
3	15°	56°	42.5"	43"	44"	17°	55°	42"	42"	42.5"
4	18°	56.5°	42"	42.5"	43.5"	19°	55.5°	41.5"	41.5"	42"
5	20°	57°	41.5"	42"	43"	22°	56°	41"	41"	41.5"
6	23°	57.5°	41"	41.5"	42.5"	24°	56.5°	40.5"	40.5"	41"
7	26°	58°	40.5"	41"	42"	27°	57°	40"	40"	40.5"
9	31°	59°	39.5"	40"	41"	32°	58°	39"	39"	40"
11	35°	60°	38.5"	39"	40"	35°	59°	38"	38"	39"
Fers	Std	Std	Acier	Graph +80g	Graph -80g	Std	Std	Acier	Graph +80g	Graph -80g
1	15°	59°	39.5"	40"	40.5"	-	-	-	-	-
2	18°	59.5°	39"	39.5"	40"	-	-	-	-	-
3	21°	60°	38.5"	39"	39.5"	22°	55°	37.5"	38"	38.5"
4	24°	60.5°	38"	38.5"	39"	25°	56°	37"	37.5"	38"
5	27°	61°	37.5"	38"	38.5"	28°	57°	36.5"	37"	37.5"
6	31°	61.5°	37"	37.5"	38"	33°	58°	36"	36.5"	37"
7	35°	62°	36.5"	37"	37.5"	37°	59°	35.5"	36"	36.5"
8	39°	63°	36"	36.5"	37"	41°	60°	35"	35.5"	36"
9	43°	63.5°	35.5"	36"	36.5"	44°	61°	34.5"	35"	35.5"
PW	49°	64°	35"	35.5"	36"	49°	61°	34.5"	35"	35.5"
SW	55°	64°	35"	35.5"	36"	55°	61°	34.5"	35"	35.5"
LW	60°	-	35"	35.5"	36"	60°	61°	34.5"	35"	35.5"

Exemple : Vous mesurez 71,5 cm entre l'extrémité de vos doigts et le sol, soit 2,9 cm au delà du standard (68,6 cm). Vous devez donc augmenter d'1/2 pouce la longueur de vos clubs soit 38" pour votre fer #5

(multiplier les longueurs en pouces par 2.54 pour obtenir la longueur en centimètres).

3) Mesure de la distance - Grip- sol



LaTroisième méthode dite "statique", la mesure de la distance entre l'extrémité du grip de votre club et le sol à l'adresse - c'est-à-dire en position de jeu -. Celle-ci offre l'avantage de tenir compte de votre posture à l'adresse et l'opportunité d'être utilisée de plusieurs façons. En effet, le fitting statique ne tient pas compte de votre niveau de jeu. Sachant qu'un bon joueur sera capable de contrôler régulièrement un club légèrement plus long que le standard, vous pouvez décider de la longueur de votre fer #5 et ainsi ajuster éventuellement son lie à votre posture. Autre solution, vous souhaitez conserver le lie standard et donc vous adaptez en conséquence la longueur de votre fer #5. A l'inverse pour un joueur débutant il pourra être propice de diminuer légèrement la longueur de vos fers afin de rendre votre jeu plus consistant et plus régulier.

Vous devez garder à l'esprit que les valeurs de loft, de lie et de longueurs dites "standard" sont données à titre indicatif et peuvent varier légèrement en fonction des différents concepteurs et fabricants

		MESURE GRIP / SOL EN POUCES														
		28.5"	29"	29.5"	30"	30.5"	31"	31.5"	32"	32.5"	33"	33.5"	34"			
L O N G U E U R F E R # 5 E N C E N T I M E T R E S	100.3							56°	57°	58°	60°	61°	62°	39.5"	L O N G U E U R F E R # 5 E N P O U C E S	
	99.7							56°	58°	59°	60°	62°	63°	39.25"		
	99						56°	57°	58°	59°	61°	62°	64°	39"		
	98.4						56°	57°	59°	60°	61°	63°	64°	38.75"		
	97.8						57°	58°	59°	61°	62°	63°		38.5"		
	97.2					56°	57°	58°	60°	61°	63°	64°		38.25"		
	96.5					56°	58°	59°	60°	62°	63°			38"		
	95.9					57°	58°	60°	61°	62°	64°			37.75"		
	95.3				56°	57°	59°	60°	62°	63°				37.5"		
	94.6				57°	58°	59°	61°	62°	64°				37.25"		
	94			56°	57°	59°	60°	62°	63°	64°				37"		
	93.3			56°	58°	59°	61°	62°	64°					36.75"		
	92.7		56°	57°	58°	60°	61°	63°	64°					36.5"		
	92.1		56°	57°	59°	60°	62°	64°						36.25"		
91.4		57°	58°	59°	61°	62°	64°						36"			
90.8	56°	57°	59°	60°	62°	63°							35.75"			
90.2	56°	58°	59°	61°	62°	64°							35.5"			
		72.4	73.7	74.9	76.2	77.5	78.7	80	81.3	82.6	83.8	85.1	86.4			
		MESURE GRIP / SOL EN CENTIMETRES														
		4° Flat			2° Flat			Standard			2° Upright			4° Upright		

Comment déterminer le flex de mes manches?

Les manches sont généralement classés en cinq principales catégories en fonction de leur résistance à la flexion longitudinale.

- L** - Ladies
- A** - Amateurs/seniors
- R** - Regular
- S** - Stiff
- X** - Extra stiff

Le manche joue un rôle fondamental au niveau de la sensation restituée par le club. En règle générale, un manche souple donnera une sensation de consistance à l'impact et inversement avec un manche plus rigide. Plus votre manche emmagasine d'énergie en se courbant au **backswing**, plus il en restitue à l'impact en revenant à sa position initiale. Il en va de même pour la transmission d'énergie à la balle et par conséquent pour la distance obtenue. Bien souvent, les joueurs adultes (principalement les hommes) utilisent des manches non appropriés parce que trop rigides ([Lire l'interview de Butch Harmon](#)). Les manches "regular" conviennent à la grande majorité des joueurs de week-end. Les manches "stiff" requièrent une vitesse de swing importante et les "extra-stiff" un swing des plus athlétiques.

Les tableaux qui suivent vous aideront à déterminer approximativement le flex adapté à votre swing.

DRIVER			
Vitesse swing		Distance	
mph	kmh	m	yds
50	80.5	112.4	123
52	83.7	117	128
54	86.9	121.6	133
56	90.1	126.1	138
58	93.3	130.7	143
60	96.5	135.3	148
62	99.8	140	153
64	103	144.4	158
66	106.2	148.1	162
68	109.4	152.6	167
70	112.6	157.2	172
72	115.8	161.8	177
74	119.1	166.3	182
76	122.3	170.9	187
78	125.5	175.5	192
80	128.7	180.1	197
82	131.9	184.6	202
84	135.2	189.2	207
86	138.4	193.8	212
88	141.6	198.3	217
90	144.8	202.9	222
92	148	207.5	227
94	151.2	211.1	231
96	154.5	215.7	236
98	157.7	220.3	241
100	160.9	224.8	246
102	164.1	229.4	251
104	167.3	234	256
106	170.6	238.6	261
108	173.8	243.1	266
110	177	247.7	271

FER # 5			
Vitesse swing		Distance	
mph	kmh	m	yds
40	64.4	80.4	88
42	67.6	84.1	92
44	70.8	88.7	97
46	74	93.2	102
48	77.2	96.9	106
50	80.5	100.5	110
52	83.7	105.1	115
54	86.9	108.8	119
56	90.1	113.3	124
58	93.3	117	128
60	96.5	120.6	132
62	99.8	125.2	137
64	103	128.9	141
66	106.2	133.4	146
68	109.4	137.1	150
70	112.6	140.8	154
72	115.8	145.3	159
74	119.1	149	163
76	122.3	153.6	168
78	125.5	157.2	172
80	128.7	160.9	176
82	131.9	165.4	181
84	135.2	169.1	185
86	138.4	173.7	190
88	141.6	177.3	194
90	144.8	181.9	199

Votre vitesse de tête de club sera évaluée au regard des distances moyennes obtenues avec votre driver et votre fer #5. Attention, les distances retenues sont celles correspondant au vol de la balle sans roulement (carry distance). Il n'est peut-être pas inutile de rappeler ici que le choix d'un manche et de ses principales caractéristiques (rigidité, répartition du poids, point de flexion, torque.) dépendra de vos données et appréciations. En exagérant les distances obtenues avec votre driver ou votre fer #5, vous seriez amené à jouer un manche certainement trop rigide pour vous et vos résultats en souffriraient inmanquablement ([Lire l'interview de Butch Harmon](#)).

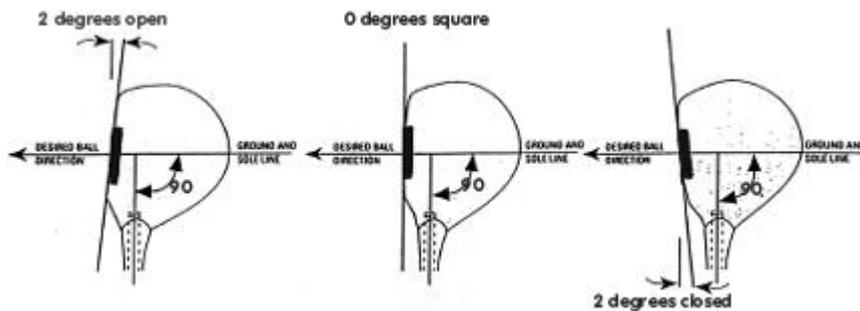
Il est important de tenir compte du fait que de nombreux joueurs ne jouent pas leurs fers de la même manière que leur driver, c'est pourquoi il est indispensable de déterminer ces deux valeurs séparément.

	X extra stiff	Stiff	Regular	A Senior	Ladies
Club joué au 135m	#8 ou #9	#6 ou #7	#5 ou #6	#4	#3 ou bois parcours
Distance fer #5	>190 yards	170-190 yds	150-170 yds	130-150 yds	<130 yds
	>173 m	155-173 m	137-155 m	120-137 m	<120 m
Vitesse fer #5	>85 mph	80-85 mph	70-80 mph	60-70 mph	<60 mph
	>136 kmh	128-136 kmh	112-128 kmh	96-112 kmh	<96 kmh
Distance Driver	>270 yards	250-270 yds	230-250 yds	210-230 yds	<210 yds
	>247 m	228-247 m	210-228 m	190-210 m	<190 m
Vitesse Driver	>105 mph	95-105 mph	85-95 mph	75-85 mph	<75 mph
	>168 kmh	152-168 kmh	136-152 kmh	120-136 kmh	<120 kmh
La vitesse de swing du fer #5 est approximativement égale à 80% de celle du Driver Ces recommandations concernent la plupart des joueurs mais nécessitent d'être adaptées si le tempo est rapide ou lent.					

Exemple → Au driver: 180 m et 128 km/h + au fer 5: 125 m et 98km/h → A (Amateur/senior)

Quel type de tête pour mon driver et mes bois?

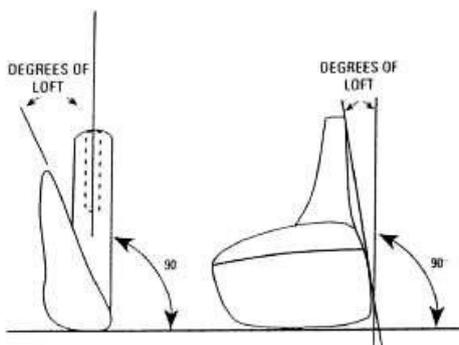
Au travers du questionnaire évoqué plus haut, le clubmaker pourra vous aider à déterminer le loft et l'angle de la face de vos bois le mieux adapté à votre niveau de jeu et à vos trajectoires habituelles.



Le choix de l'angle de la face de vos bois est un critère déterminant en matière de direction du vol de vos balles. La face des bois peut être ouverte *Fade* (c'est-à-dire orientée vers la droite de votre cible), square *Neutral* (en ligne avec votre cible) ou fermée *Draw* (orientée à gauche de votre cible).

Si vous souffrez d'un problème de slice, une face fermée vous aidera certainement, tout comme une face ouverte si vous êtes plutôt sujet au hook. Il est important de garder à l'esprit que l'angle de la face de club à l'impact sera également influencé par le flex et le torque de votre manche qui pourront amplifier ou non cet angle ainsi que par votre chemin de club.

Mesure du Loft des Fers et Bois



Le loft de vos bois est égal à l'angle de votre face de club par rapport à la verticale. Plus le loft sera important et plus le vol de votre balle sera élevé.

Généralement situé entre 7° et parfois jusqu'à 14,5°, les différents lofts produiront des trajectoires très variées. En règle générale, si votre vitesse de swing est modérée ou si vous rencontrez des problèmes de consistance, un loft plus élevé sera bénéfique. Par contre, si vous possédez une vitesse de swing élevée et un jeu régulier, un loft plus fermé vous apportera plus de longueur. N'oubliez pas non plus le rôle du loft en matière d'effet donné à la balle (backspin).

Avec un loft plus important, vous donnez plus de backspin à votre balle, ce qui réduit d'autant l'éventuel effet latéral (sidespin) bien connu des "sliceurs".

Contrairement à une idée très répandue, un loft bas n'est pas synonyme de distance, tout particulièrement pour les joueurs dont la vitesse de swing reste moyenne voire modérée.

Comment choisir la taille de mes grips ?

Lorsque vous choisissez vos grips, il est important que vous vous sentiez bien en tenant votre club. Cette relation et cette sensation sont déterminantes dans la bonne ou la mauvaise perception du club, le grip étant, rappelons-le, le seul contact direct que vous ayez avec le club. C'est pourquoi, la taille de vos grips doit être adaptée à la grandeur de vos mains. Statistiquement 50% des joueurs possèdent des grips non adaptés à leurs mains. Ces golfeurs ignorent combien cela peut affecter la qualité de leurs coups.

Des grips trop gros pourront nuire à l'action de vos poignets et provoquer des coups à droite, vous donner la sensation de swinger avec une batte de base-ball et créer une tension dans vos bras pour en garder le contrôle - réduisant d'autant la distance de vos coups - vous inciter à "griper" plus bas pour retrouver du confort mais en réduisant la longueur de vos clubs.

A contrario des grips trop petits pourront vous inciter à serrer plus fort vos mains, créant une tension dans les bras et réduisant encore vos distances, provoquer un jeu des poignets trop important (si vous restez détendu) et des trajectoires à gauche, vous tenter de griper plus haut et donc rallonger le club et parfois perdre en régularité.

Enfin, conséquence commune aux deux situations évoquées, des grips trop gros ou trop petits provoqueront souvent un changement de grip pendant l'exécution du swing (regripping), ce qui se traduit généralement par une face de club non square à l'impact, des trajectoires erratiques et des frappes inconsistantes.

Un grip adapté garantit l'absence de repositionnement des mains pendant le swing. Encore une fois, plusieurs méthodes peuvent vous aider à choisir la taille de vos grips. La taille de votre gant est une bonne indication.

Taille Gant	Taille Grip
Small (S)	Lady
Medium (M)	Regular
Large (L)	Regular à Midsize
Extra large (XL)	Midsize à Oversize

La mesure de la longueur totale de votre main ainsi que celle de votre majeur vous aideront également à choisir votre taille, en vous reportant au tableau qui suit:

Distance du pli du poignet à l'extrémité des doigts	Longueur du Majeur		
	De 5 à 7.5 cm	De 7.5 à 10 cm	Au delà de 10 cm
Inférieur à 14.5 cm	Junior		
De 14.5 à 16.5 cm	Dame	Dame + 1/64"	Dame + 1/32"
De 16.5 à 18 cm	Homme - 1/64"	Standard Homme	Homme + 1/64"
De 18 à 19.5 cm	Standard Homme	Homme + 1/64"	Homme + 1/32"
De 19.5 à 21 cm	Homme + 1/64"	Homme + 1/32"	Homme + 1/20"
De 21 à 22.5 cm	Homme + 1/32"	Homme + 1/20"	Homme + 1/12"
De 22.5 à 24.5 cm	Homme + 1/16"	Homme + 1/12"	Homme + 1/10"

Enfin, l'observation de votre main gauche (pour les droitiers) sur le manche vous aidera encore. En position de jeu, votre majeur et votre annulaire doivent effleurer la base de votre pouce. Si vous constatez, au contraire, un espace d'environ 3 millimètres, votre grip est trop gros et inversement, si vos doigts s'enfoncent légèrement dans la base de votre pouce, votre grip est trop petit.



Grip trop gros



Grip trop petit



Grip à votre taille