

Le jeu de golf implique :

Des notions de stratégies :

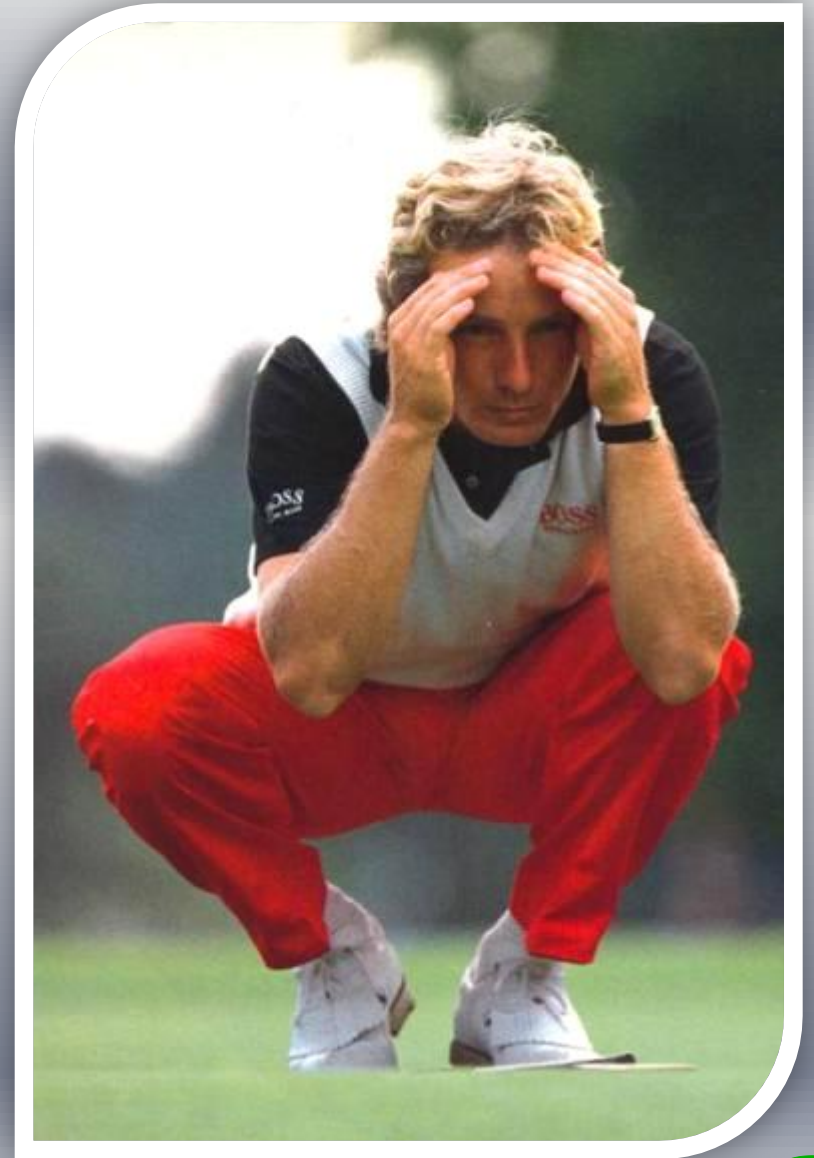
- choix des trajectoires.
- connaissances de ses possibilités.
- routine d'exécution.

Des notions de géométries :

- placement du club et du corps.
- variations des lois mécaniques.

Des notions de productions :

- habileté gestuelle.
- synchronisme des bras et du corps.



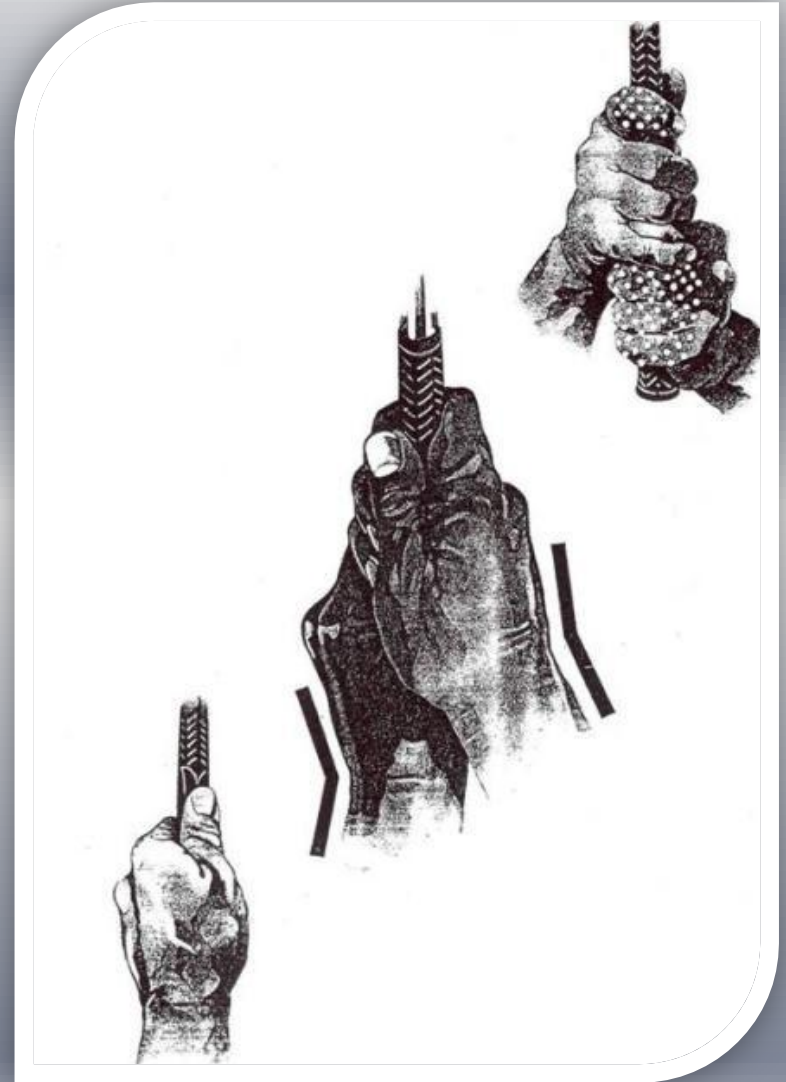
Les attentions aux mouvements

- la prise**
- la visée**
- la posture**

La prise

Un grip neutre établit une complète harmonie entre la face de club et les mains... et c'est ainsi que le plein potentiel du swing peut se réaliser.

Si les mains ne sont pas reliées avec la tête de club, en relation avec la ligne de visée, un processus de compensation s'enclenche, ayant une incidence directe sur l'alignement de la face de club et du corps.



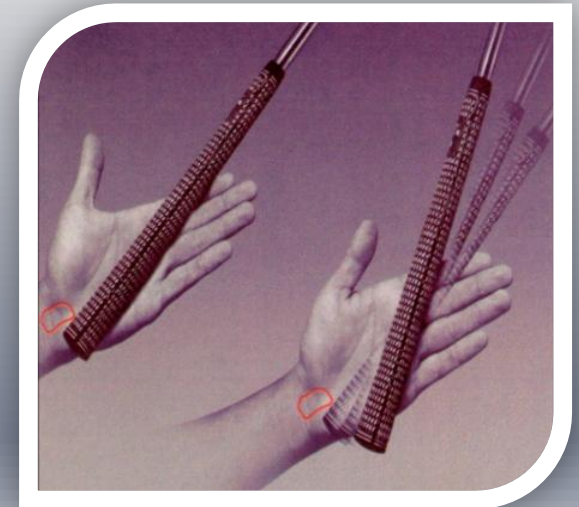
La prise

Une prise de club naturel, est une prise qui tient compte de la position naturel des mains dans l'espace lorsqu'elles se trouvent le long du corps. Le club devra toujours être saisi en respectant cette angulation.

La relation entre la position du centre de la main et le manche du club va déterminer la qualité fonctionnelle du grip et la capacité à générer de la vitesse dans le swing.

En règle générale, plus le manche s'éloigne de la base des doigts vers la paume, au dessus du centre de la main et plus cela restreint la mobilité des mains.

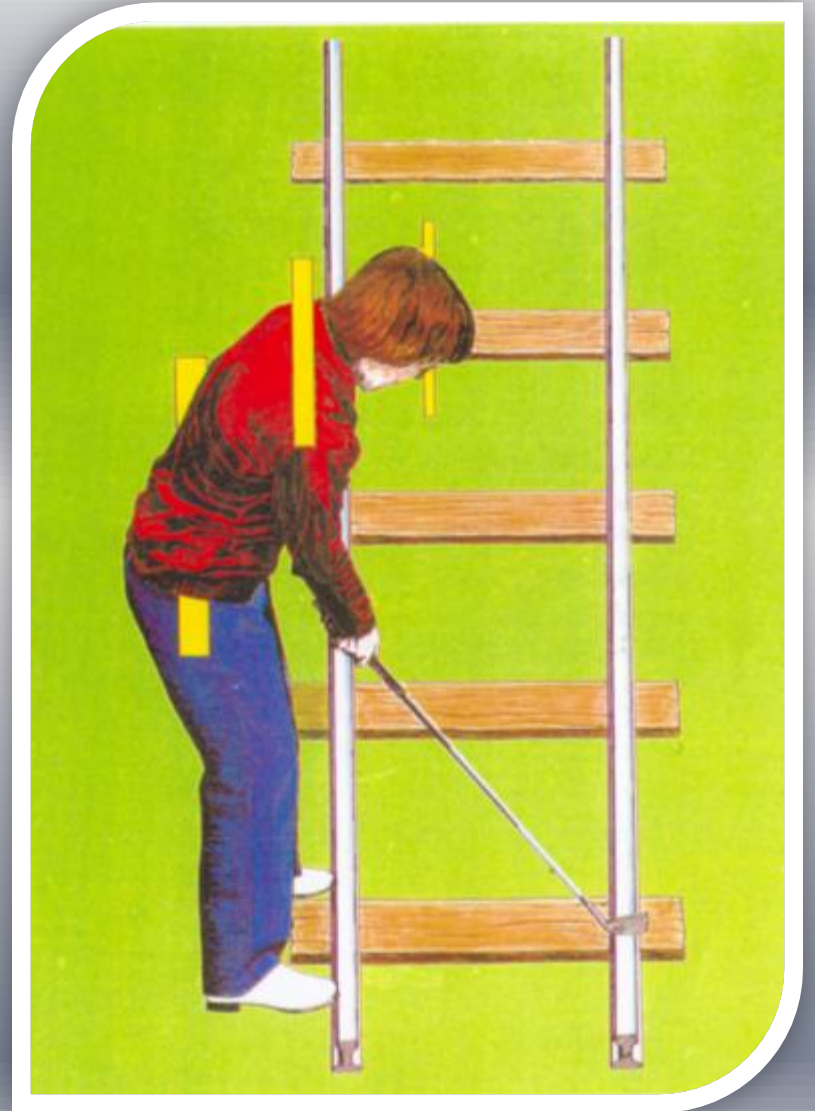
Bien entendu, cette prise est recommandée au putting.



La visée

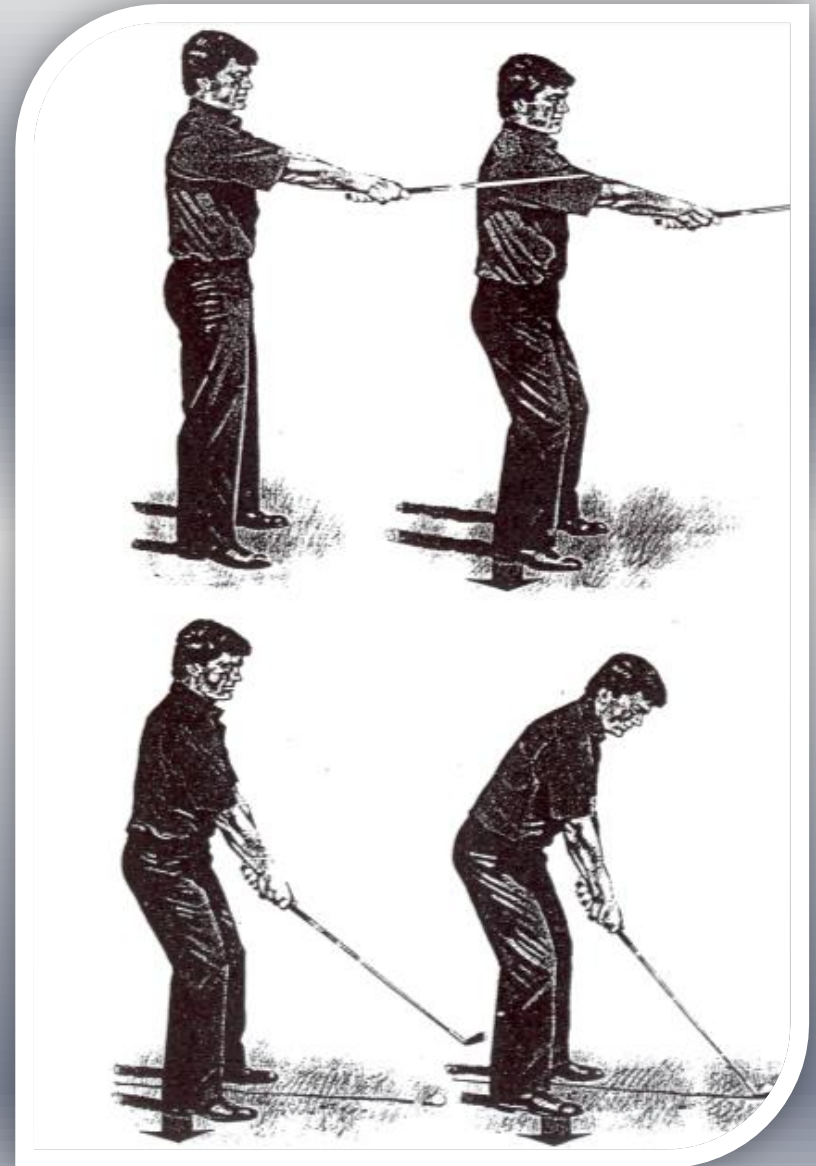
C'est l'alignement du club et du corps par rapport à une cible.

L'idéal voudrait que les axes des pieds, des genoux, des hanches et des épaules se trouvent parallèles à la ligne de vol, de la balle à la cible.



La posture

C'est la mise en place du corps pour l'exécution du mouvement. Elle se doit tonique et équilibrée. Les muscles les plus sollicités sont ceux qui se trouvent à l'intérieur des bras et des jambes.



La posture

Relier les petits muscles aux grands, faire fusionner le corps et les bras, est un aspect essentiel du swing de golf.

Cette connexion est établie à partir du moment où les coudes sont en relation géométrique avec les joints des hanches.

Si cela est fait correctement, vous ressentirez que le haut des bras se connecte avec toute la masse musculaire des épaules, prenant en sandwich votre chemise entre le haut des bras et le buste.

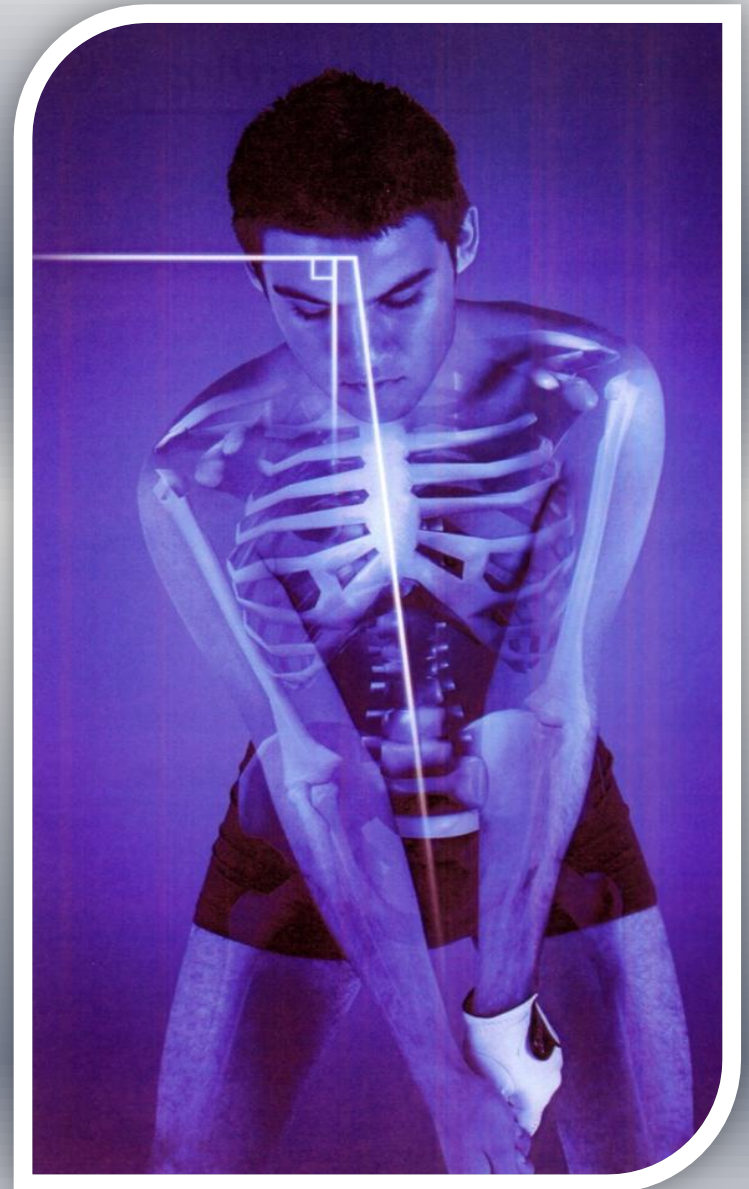


La posture

Une position légèrement penché de la colonne vertébrale facilite le transfert du poids dans l'élan et crée l'axe médian autour duquel le « torse/buste » va pouvoir tourner.

En dégageant le menton du sternum à l'adresse, on facilite la rotation des épaules autour de l'axe cervical.

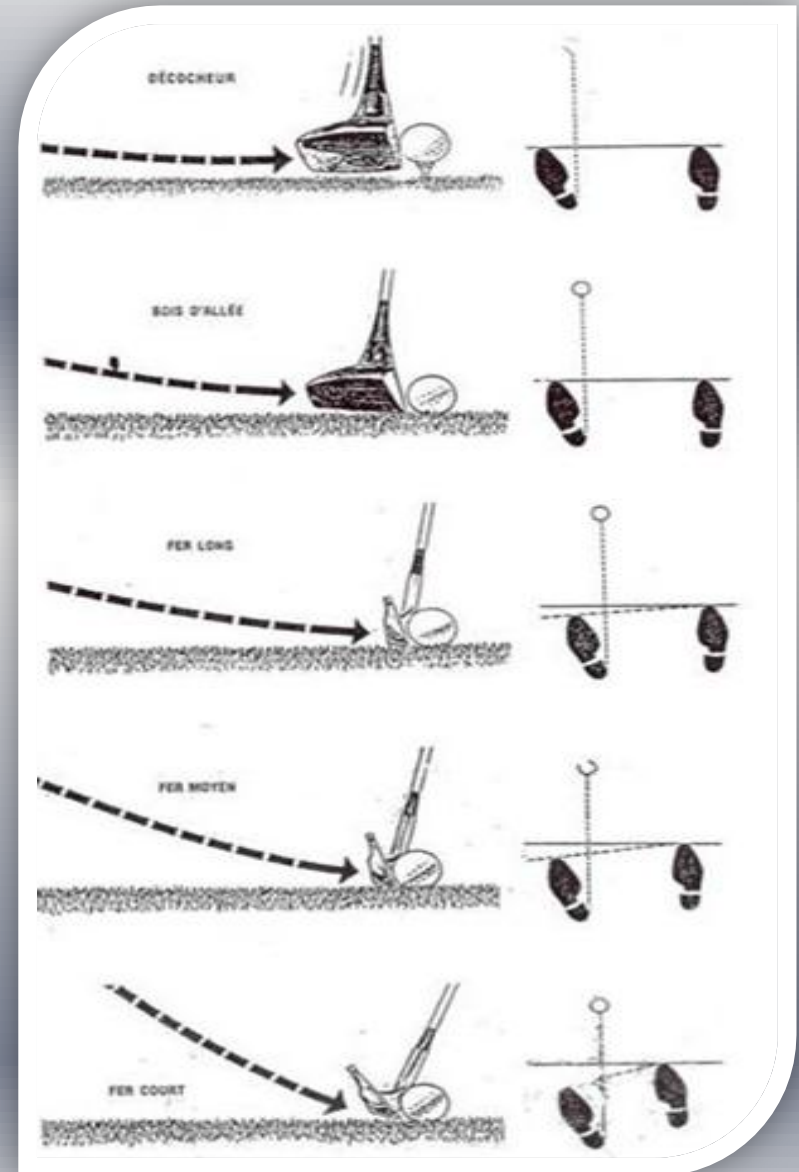
La mobilité de la tête autour de son axe permet de donner un surcroît de vitesse dans la traversée.



La position de la balle

Sauf cas particulier, la balle ne change pas de positionnement par rapport au pied gauche.

C'est le pied droit qui s'éloigne du gauche, apportant ainsi l'équilibre que nécessite un grand coup.





Le geste

Tous les gestes se construisent sur une même intention :

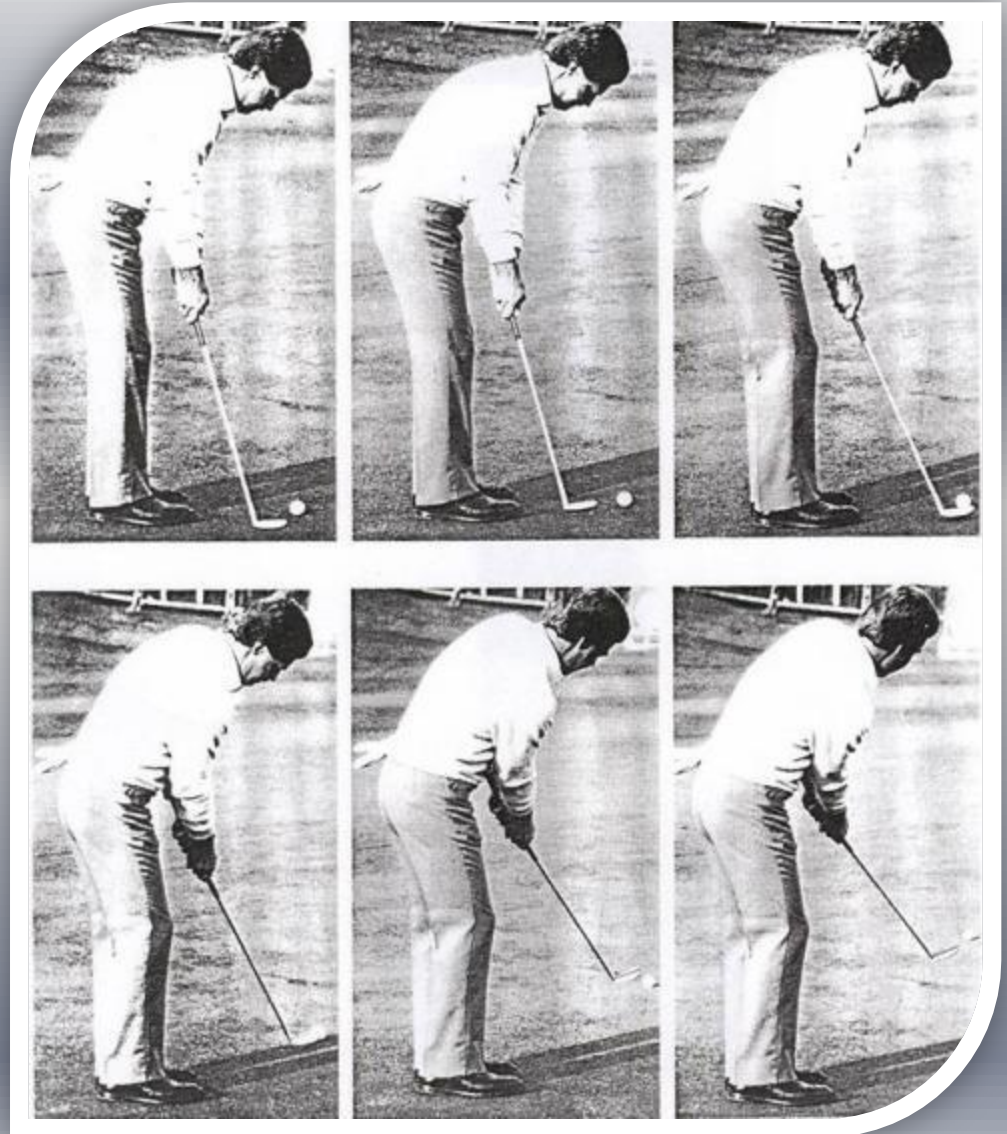
Balancer le club

Horizontalement devant soi.
Verticalement sur les cotés.

Le putting

Une attitude proche avec les yeux au-dessus de la balle favorise en mouvement de pendule dans l'axe de l'objectif.

Le torse et les bras font corps, ils doivent rester solidaires durant tout le mouvement.



Les approches

Mouvement horizontal du club avec une petite liberté au bout du ballant.

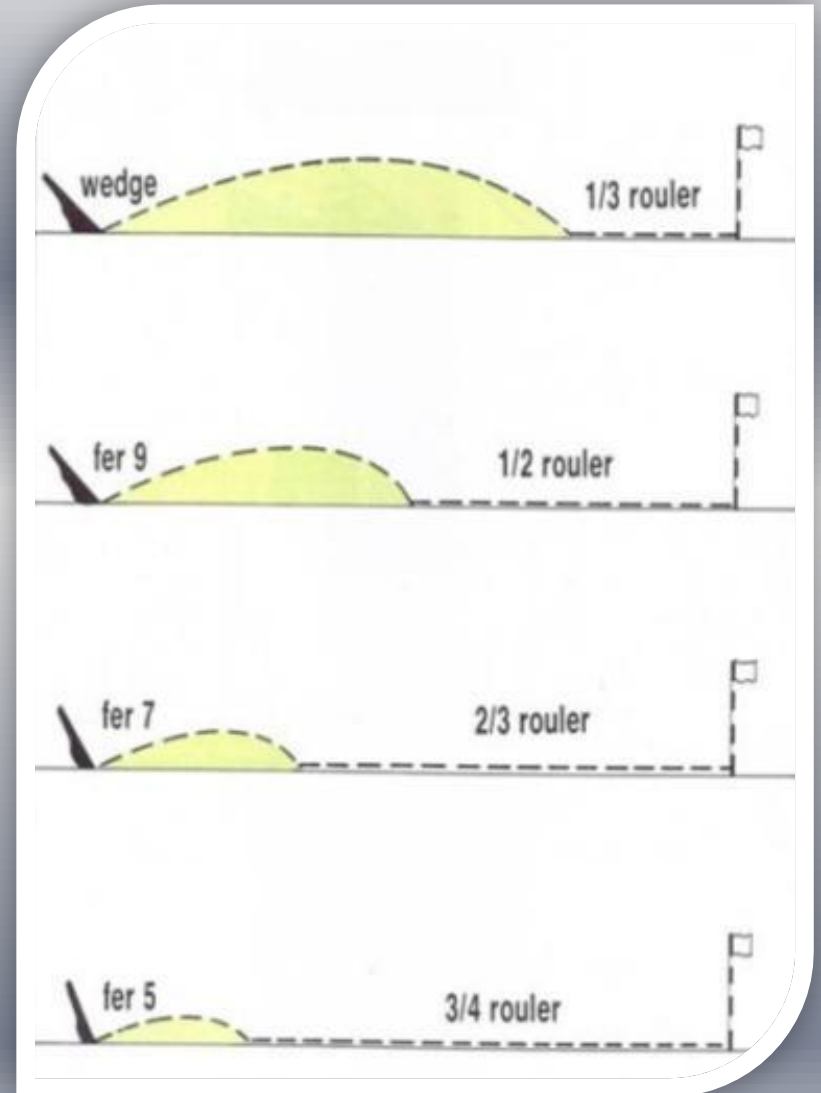
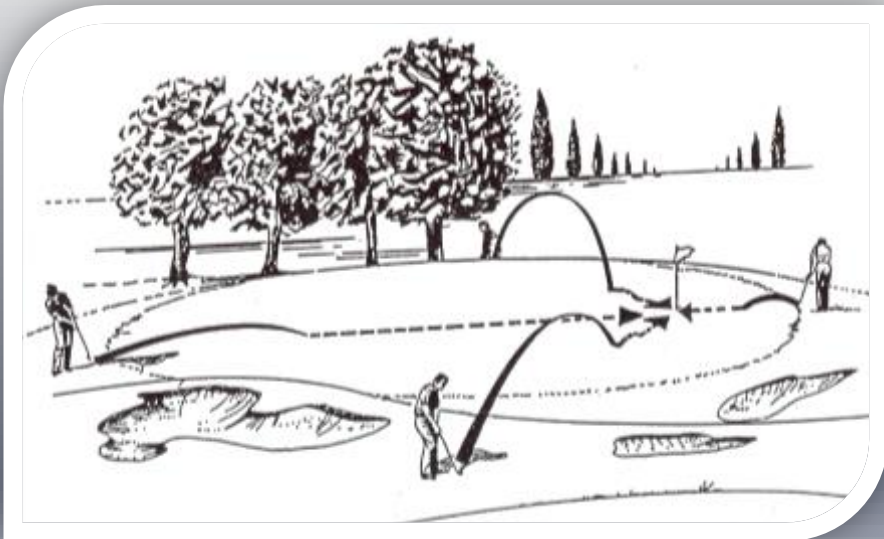
Le corps participe à l'action de l'arrière vers l'avant.

Douceur et délicatesse sont liées au dosage, c'est-à-dire à l'amplitude du mouvement.



Le choix du club

Chaque club permet une trajectoire différente, avec un mouvement identique. La trajectoire se choisit en fonction de la situation. Trouvez la trajectoire et vous aurez le club à jouer.



Les demi-swing

Le mouvement de balayage du club augmente horizontalement, et la levée des poignets l'entraîne verticalement.

La relation des mains par rapport au centre des épaules devrait rester identique.

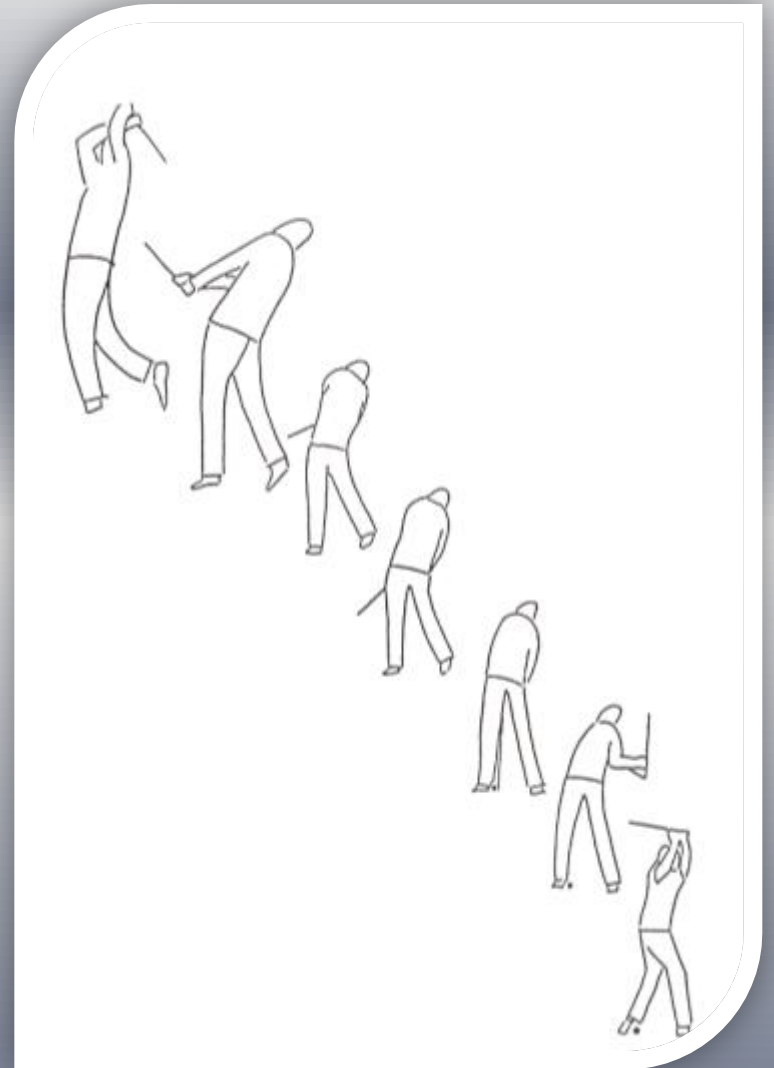
Le pivot du tronc permet au poids du corps de passer à droite à la montée, pour finir à gauche vers l'objectif.



Les pleins swings

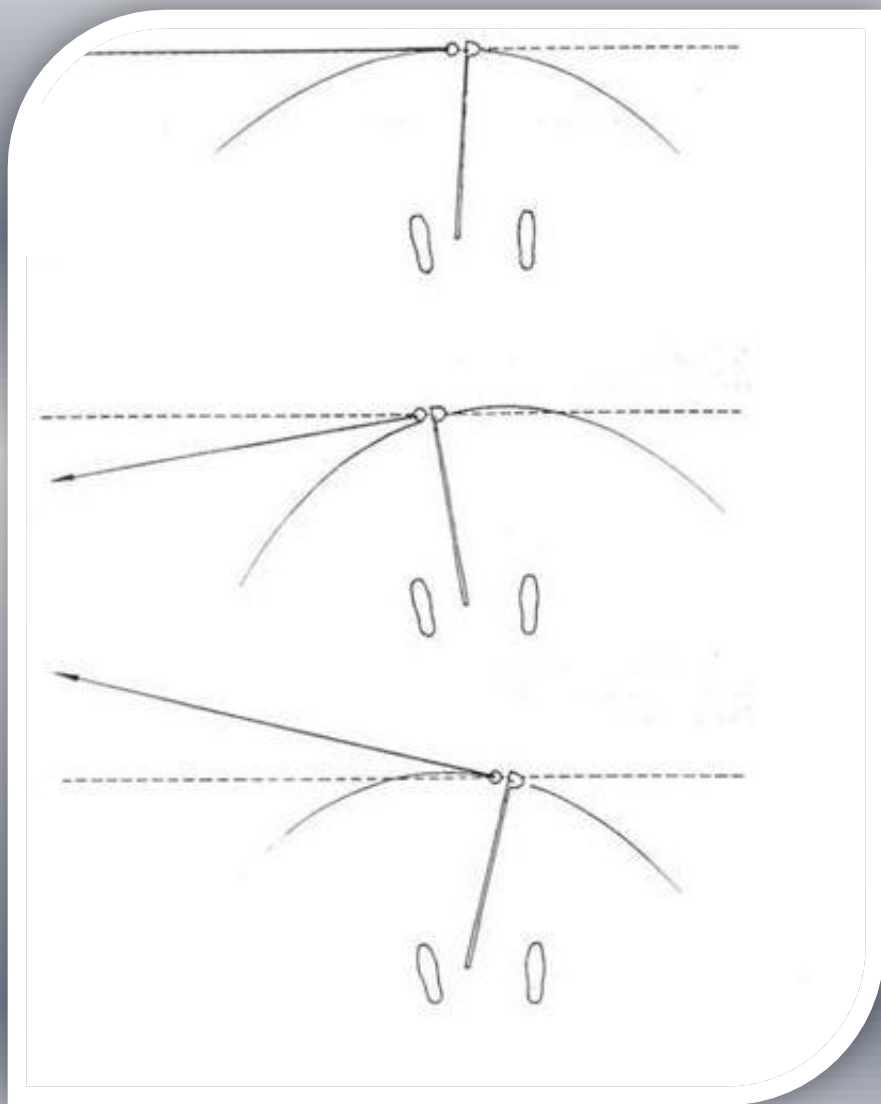
Synchroniser la rotation horizontale du corps avec l'élan vertical des bras, le tout avec un souci d'équilibre et de relâchement permanent.

Le corps devrait toujours donner l'impression d'être à disposition de l'élan du club.



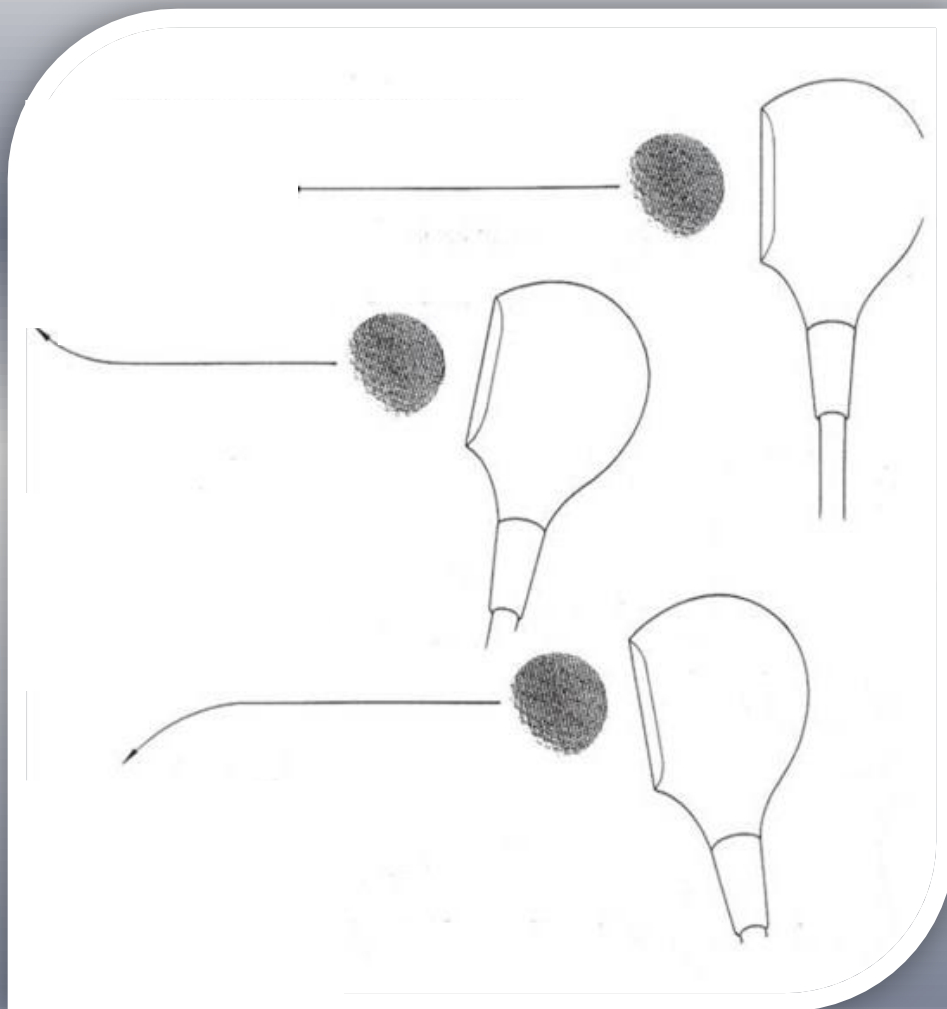
Ces dessins représentent la vue de dos et vous permettront de mieux visualiser l'élan de frappe.

Mémento technique



C'est le chemin du club qui donne toujours la direction que prend la balle lors de son départ.

- Square : en direction de l'objectif.
- Exterieur/interieur : vers la gauche.
- Interieur/exterieur : vers la droite.



C'est toujours la tête de club qui donne l'effet à la balle.

- Dans la direction : La balle n'aura pas d'effet.
- Orientée vers la droite : la balle y terminera.
- Orientée vers la gauche : la balle y terminera.