

CHAPITRE 2

ÉTUDIEZ
VOTRE SWING

Comment le rendre
simple et automatique

Le swing est une bête complexe. Ceux qui sont arrivés à construire un beau swing y sont parvenus à force d'entraînement, en cherchant à transformer des gestes complexes en actions simples et automatiques. Malheureusement, il ne suffit pas d'apprendre un swing pour le voir mener votre jeu là où vous le souhaitez. Vous devez avant tout le comprendre. Ce n'est que lorsque vous aurez saisi comment votre position et chacun de vos mouvements influencent ce qui se passe, que vous serez en mesure de frapper efficacement la balle, d'arrêter les éventuels mauvais coups, de vous corriger et de vous améliorer.

Comme beaucoup de manuels, celui-ci commence par votre position à l'adresse. Mais grâce aux 100 meilleurs professeurs, il analyse les moindres facettes du swing et les montre point par point pour que vous puissiez améliorer votre mouvement, centimètre par centimètre. L'approche est simple parce que corriger une position, ou l'apprendre correctement dès le début, améliore automatiquement les positions qui suivent.

Suivez ce guide, apprenez à analyser votre swing, à détecter vos lacunes, et le jeu de vos rêves commencera à prendre forme.

LES 5 ENSEIGNEMENTS DE CE CHAPITRE

- Comment se mettre à l'adresse et tenir correctement le club pour qu'il fasse le mouvement de lui-même
- Comment faire un swing sur le bon plan et taper avec puissance le sweet-spot
- Les mythes à bannir et les secrets que chaque golfeur devrait connaître pour réussir ses coups
- Comment utiliser à bon escient votre temps de practice
- Un bilan de chaque séquence de votre swing pour vérifier que vous le faites correctement

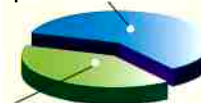
SONDAGE DES PROS

Pouvez-vous
vraiment
progresser ?

Les 100 meilleurs professeurs disent OUI! Plus de 90 % d'entre eux ont déclaré que vous pouvez réduire votre handicap d'un tiers en trois mois. Le moyen d'y parvenir varie selon le joueur.

LEÇONS

Au moins une leçon
par semaine : 60 %



Plus d'une leçon par
semaine : 40 %

PRACTICE

6 heures de practice
par semaine : 48 %



4 heures de
practice par
semaine : 22 %

Plus de 6
heures de
practice par
semaine : 30 %

« Entraînez-vous six heures par semaine, quatre heures pour le petit jeu et deux heures pour le jeu sur tee. Vous améliorerez vos scores en trouvant le fairway plus souvent et en tombant près du drapeau à l'approche. »

D^r David Wright

« Quelle que soit votre méthode d'entraînement, utilisez cette règle empirique : répétez 60 fois chaque nouvel automatisme appris, 21 jours de suite. »

D^r T.J. Tomasi

LA PREMIÈRE ÉTAPE

Un grip bien solide favorise un mouvement naturel et coupe court aux erreurs de swing.

TOUT PART D'ICI

Les mains sont votre seule connexion au club, vous avez donc intérêt à ce qu'elle soit bonne. En règle générale, tenez le club dans les doigts et non dans les paumes.



LEÇON

Comment tenir votre club

Prenez les plis de la main comme guide.



Étape 1

N'enfilez pas votre gant afin de mieux sentir la prise en main de votre club. Placez le grip du club sur la main gauche allongée, de sorte qu'il traverse la main en diagonale de sa partie renflée (juste en dessous du petit doigt) au pli médian de votre index.



Étape 2

Enfilez votre gant et replacez le club, comme en 1. Repliez les doigts autour du grip de sorte que la partie renflée de la main passe au-dessus. Ne serrez qu'avec les trois derniers doigts de la main gauche. (Vous ne devriez sentir aucune pression dans la paume.)



Étape 3

Au moment de placer la main droite, veillez à ce que le grip aille de la base de votre auriculaire au pli supérieur de votre index. Vous serez ainsi sûr de tenir votre club avec les doigts et non pas avec la paume. Enroulez les doigts en dessous du grip et placez la partie renflée de la main droite au-dessus du pouce gauche.



Étape 4

Tenez votre grip devant vous et vérifiez que les V formés par les pouces et les index pointent bien à droite de votre visage. Selon votre préférence, reposez l'auriculaire droit dans le pli entre les index et majeur gauches (grip Vardon) ou caliez-le entre eux (grip entrecroisé).

Brian Mogg



Que vous préférerez un grip ferme, faible ou neutre, veillez à ce que les plis des pouces soient alignés.

CONTRÔLEZ

Vos mains sont une équipe !

Beaucoup de golfeurs ne frappent pas la balle droit car leurs mains travaillent l'une contre l'autre et non ensemble. Pour être sûr que cela ne vous arrive pas, faites le test suivant.

- Prenez le club et demandez à un ami de glisser deux tees dans les plis formés au creux de vos pouces, comme montré ci-dessus. Si un des tees pointe vers la droite de votre grip et l'autre vers la gauche, vos mains forment des forces d'opposition, limitant votre capacité à bien aligner la tête de club et à libérer le club avec autorité.
- Votre but est de placer les mains sur le grip de sorte que les deux tees soient alignés.

Dans cette position, les mains peuvent travailler d'un bloc et envoyer la tête de club sur la balle sans perte d'énergie.

- Si vous slicez, alignez les tees vers la droite du grip. Vous aurez plus de puissance afin que la face de club soit bien droite à l'impact. Alignez les tees vers la gauche pour empêcher la face du club de se fermer trop vite et de finir en hook, ou pour frapper volontairement un fade.

Jason Carbone

QUESTION AUX PROS

Comment dois-je serrer ?

«Je vous conseille de tenir le club comme si vos mains étaient collées au grip. Le contact doit être total. Tout l'intérieur des doigts doit toucher le grip. Pas de trous, pas de poches d'air, pas d'espaces.»

Bob Toski

«Mettez votre club sur l'épaule droite et faites comme si vous alliez le lancer loin devant vous sans le lâcher. La sensation ressentie dans la prise et dans ce mouvement de lancer donne une bonne idée du grip et de la pression à exercer.»

Craig Harmon

MAUVAIS !



Vous manquez de distance et de contrôle avec un grip mal aligné.

BASES DU PLACEMENT

La plupart des erreurs de swing et le besoin de les compenser proviennent de fautes de placement. Corrigez-les et votre swing suivra tout seul.

LEÇON

Comment rentrer dans votre coup

Voici une méthode fiable pour trouver chaque fois la bonne largeur de stance.



Étape 1

Orientez votre face de club vers la cible, puis placez le pied droit, en le pointant derrière la balle. Ces gestes sont le signal que vous vous placez. Vous pouvez vous répéter cet objectif à vous-même («intérieur du talon gauche», «centre du stance», etc.)



Étape 2

Une fois le pied droit placé, mettez le gauche. Positionnez-le selon votre coup. Le fer utilisé sur la photo étant un fer 5, la balle est à 10 centimètres à l'intérieur de la cheville gauche. Un driver, joué dans l'axe du talon gauche, demandera un pas plus petit.



Étape 3

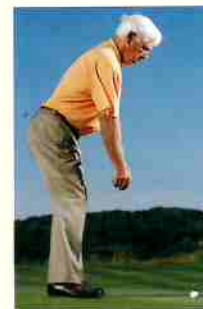
Écartez le pied droit pour élargir votre stance jusqu'à ce que vous vous sentiez confortable et stable. Puis, après un dernier coup d'œil à la cible, fixez de nouveau votre regard sur la balle et commencez votre swing.

Don Hurter

EXERCICE

Oscillez pour trouver l'équilibre

Les swings équilibrés sont de bons swings et le juste équilibre se trouve dès l'adresse. Commencez en vous tenant droit, les bras le long du corps, puis penchez-vous et pliez les genoux. Gardez le cou dans l'allongement de la colonne vertébrale, balancez-



vous de sorte que les hanches reposent au-dessus des chevilles, et laissez pendre librement les bras depuis les épaules.

Une fois en position, balancez-vous légèrement en avant sur la pointe des pieds puis en arrière sur les chevilles et de nouveau en avant afin de répartir uniformément vos pieds sur le sol. Vous trouverez ainsi le parfait équilibre et serez en position pour contrôler votre swing.

David Glenz



LEÇON

Comment établir votre stance

Copiez les positions ci-dessous pour construire une adresse à la stabilité de marbre : la base d'un swing réussi.

N'INCLINEZ PAS LE DOS
Gardez la colonne droite. On devrait pouvoir tracer un axe entre l'arrière de vos épaules et l'arrière de votre tête.



UN STANCE À TROIS POINTS
La flexion des genoux et l'inclinaison des hanches alignent trois points : les demi-pointes de pied, les genoux et les épaules.

LAISSÉZ PENDRE
Laissez les bras pendre librement depuis les épaules (le bras droit est caché par le gauche).

PLIEZ LES GENOUX
Pliez-les légèrement et penchez-vous à partir des hanches (dos droit) pour poser la semelle du club.

POINTEZ LA BOUCLE
Le manche vise votre boucle de ceinture lorsque la semelle du club est posée correctement sur le sol.



CONTRÔLEZ

Vérifiez que l'épaule droite est plus basse que la gauche, que les mains sont à hauteur de la balle et que les V de votre grip sont pointés à droite de votre visage.



CONTRÔLEZ

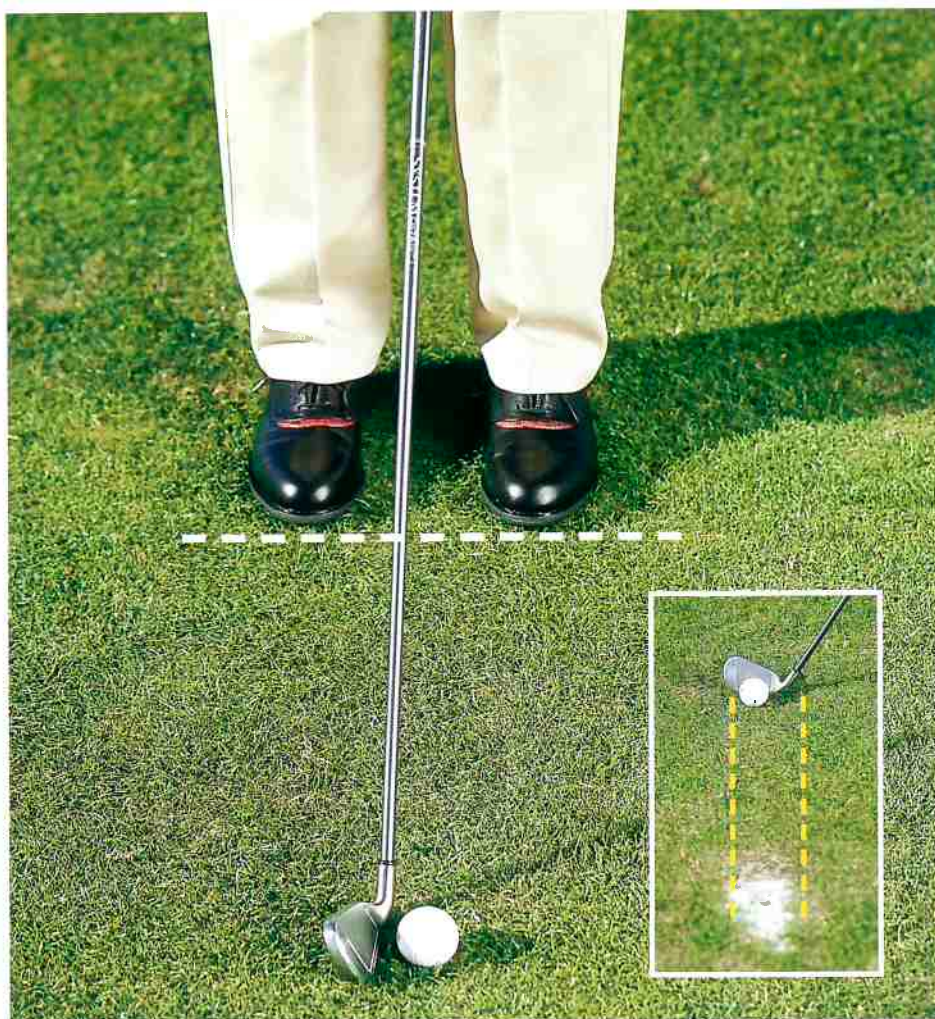
Prenez un stance bien équilibré, de la largeur des épaules, en utilisant les chevilles – et non les orteils – comme repères.



CONTRÔLEZ

Dans la bonne posture, les genoux, les hanches et les épaules sont également espacés comme les barreaux d'une échelle.

Shawn Humphries



LEÇON

Comment viser

Choisissez des cibles toutes proches pour ne pas sortir de la ligne de jeu

Étape 1

Une fois la cible définie, cherchez un divot ou une marque quelconque se trouvant à 30 centimètres devant la balle et dans l'axe de cette cible. Imaginez une piste ayant la largeur de la tête de club, du talon à la pointe (*photo encadrée*). L'image d'une piste est préférable à une ligne car elle permet de vérifier plus facilement le placement.

Étape 2.

Une fois la piste de jeu trouvée, tenez votre club fermement et placez les pieds en les joignant presque. Le bord d'attaque du club doit être perpendiculaire à la ligne dessinée par vos pointes de pied. Maintenant, votre corps peut effectuer un swing dont le plan correspondra parfaitement à votre ligne de jeu. Élargissez votre stance pour vous mettre à l'adresse et faire votre swing.

Nancy Quarcelino

LEÇON

Ajustez votre grip pour taper droit

Testez différentes prises pour trouver celle qui vous convient le mieux

Si votre balle tombe à droite ou à gauche de la cible alors que vous avez l'impression d'être correctement placé, pensez à réajuster votre grip. Un grip qui ne s'accorde pas à votre style de swing peut vous faire rater, même si le swing est lui-même parfait. Essayez les grips suivants et voyez s'ils vous font gagner en précision.

Kevin Walker



Grip faible

Contre le hook

Mains au-dessus du manche, V droit vers votre nez.



Grip neutre

Pour travailler la balle

Mains légèrement à droite sur le manche, V droit vers votre pommette droite.



Grip fort

Contre le slice

Mains reposant sur le côté droit du manche, les deux V vers l'oreille droite.

CONTRÔLEZ

Tenez-vous à bonne distance de la balle

L'angle d'inclinaison du club et la posture devraient dicter la distance entre vous et la balle. Un repère facile :

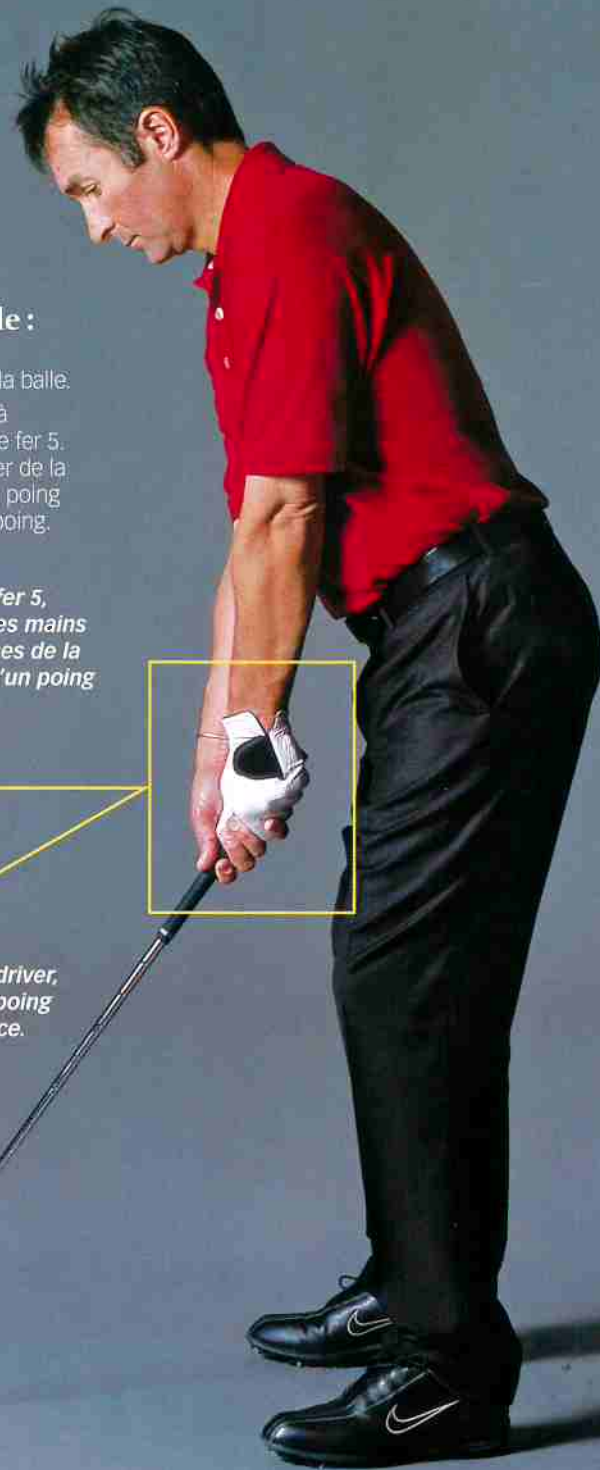
Défaut : Vous vous tenez trop près ou trop loin de la balle.

Solution : Fermez le poing. Sa largeur correspond à l'écartement entre votre corps et l'extrémité de votre fer 5. Plus votre club est long, plus vous devez vous écarter de la balle. Avec un driver, la distance idéale est celle d'un poing plus un pouce ; avec un wedge, c'est la moitié d'un poing.

Mitchell Spearman

Avec un fer 5, écartez les mains des cuisses de la largeur d'un poing environ.

Avec un driver, c'est un poing et le pouce.



LEÇON

Pied droit en premier

Voici un autre moyen de bien viser la cible

Étape 1

Devant la balle, placez le milieu du pied droit perpendiculaire à votre ligne de jeu et dans l'axe de la balle sans flexion du genou. Prenez votre grip de la main gauche.



Étape 2

Posez la tête de club derrière la balle sans placer la face de club. Le manche est aligné avec l'avant-bras gauche. La face de club paraîtra ouverte, mais ne la modifiez pas.



Étape 3

Mettez la main droite sur le grip et ramenez le pied gauche parallèle au droit. Les hanches et les épaules sont parallèles. Tournez la tête et, le regard fixé sur la cible, écartez les pieds de la largeur de votre stance. Lorsque vous tournerez de nouveau le regard sur la balle, la face de votre club vous paraîtra toujours ouverte. Ne changez rien – c'est l'ajustement requis pour combattre ce que l'on appelle « l'offset caché » qui se produit quand la pointe de votre fer se redresse à l'adresse. Vous gagnerez en précision, surtout avec les fers courts.



D^r David Wright

LEÇON

Bien placer la balle

Le truc ? Vous savez bien où se trouve votre nez !

Chaque club de votre sac a ses propres longueur et angle d'inclinaison de manche (l'angle formé par le manche lorsque la semelle du club est posée au sol). De ce fait, vous devez varier la position de la balle dans votre stance pour l'adapter à la taille du club que vous tenez. En règle générale, plus le club est long, plus vous devez avancer la balle dans votre stance, mais la balle ne doit jamais être à gauche de votre épaule gauche ou à droite de votre nez, quel que soit le club utilisé pour les pleins swings. Cette photo vous montre où placer la balle selon le club.

« Vous vous tenez plus droit avec un fer 3 qu'avec un fer 7, il touchera donc le sol plus tard dans votre swing ; c'est pourquoi il faut placer la balle en avant dans le stance avec les clubs plus longs. »



Putter

PW-fer 7

Fer 3-6

Hybride/bois de parcours

Driver

LEÇON

Utilisez votre corps pour positionner la balle

Alignez correctement la balle dans votre stance avec ce guide anatomique.



Driver
Placez la balle à l'extérieur de l'épaule gauche.



Hybrides/bois
Placez la balle dans l'axe de l'aisselle gauche.



Fer 3 à 6
Placez la balle dans l'axe de l'oreille gauche pour les fers longs et moyens.



Fers courts
Placez la balle à l'extérieur de la joue gauche pour les fers courts et les wedges.



Putter
Placez la balle dans l'axe du nez pour rentrer plus de putts.

CONTRÔLEZ

La balle en position, faites deux dernières vérifications pour l'adresse : la répartition de votre poids et la position de votre manche.

Vérification 1

Pour les pleins swings normaux, quel que soit le club, vérifiez que votre poids est réparti uniformément sur les deux pieds. Vous aurez ainsi une assise solide, vous permettant de garder l'équilibre durant votre mouvement.

Vérification 2

Si votre contact de balle n'est pas net, poussez légèrement le manche vers l'avant en déplaçant les mains vers la cible (sans déplacer la tête de club pour autant). Vous aurez ainsi plus de chance de toucher la balle en premier et de taper de bons coups.

Michael Breed

MAUVAIS !



La position de la balle sur les deux photos est la même, mais la répartition incorrecte de mon poids change la position de la balle par rapport à ma tête. Avec le fer court que je tiens ici, la balle devrait être dans le prolongement de ma joue gauche. Vous voyez l'importance d'une répartition uniforme du poids.

MAUVAIS !



QUESTION AUX PROS



Quand dois-je changer de balle ?

Les balles modernes sont robustes et conservent longtemps leurs propriétés.

Une balle haut de gamme fera trois parties et une balle de moindre qualité durera un peu moins. Même si vous tapez fort,

visitez beaucoup de bunkers et vous écartez du chemin, le seul dommage vraiment visible sera esthétique. L'usure de la finition ayant une incidence sur votre trajectoire de balle, il sera donc judicieux de remplacer celle-ci. Mais la majorité des couvertures uréthane ralentissent cette usure, et la plupart des golfeurs perdent leur balle bien avant de l'avoir usée.

«Si, normalement, vous ne touchez pas beaucoup de greens en régulation, optez plutôt pour une balle plus douce qui sera plus utile autour des greens.»

Steve Bosdosh

LEÇON

Quelle hauteur de tee pour votre balle?

Notre test exclusif apporte la réponse à cette question

L'expérience

Vingt-sept golfeurs, âgés de 25 à 71 ans avec des handicaps allant de 0 à 29, ont été divisés en trois groupes de neuf selon leur handicap : 0 à 9, 10 à 19, 20 et plus. Les golfeurs ont tapé 10 drives à chacune des hauteurs de tee (basse : le haut de la balle au niveau du haut de la tête de club ; moyenne : l'équateur de la balle au niveau du haut de la tête de club ; haute : le dessous de la balle au niveau du haut de la tête de club). Chaque groupe a varié l'ordre des hauteurs de frappe pour équilibrer la fatigue et la motivation. Seuls les cinq meilleurs coups ont été pris en compte pour ne pas fausser les données avec les coups ratés. Les participants ont utilisé leur propre driver avec des têtes de club allant de 410 cm³ à 460 cm³.

L'analyse

La distance et les autres données ont été mesurées avec un simulateur de lancer de balles. La précision a aussi été prise en compte : les drives atterrissant dans le fairway ont été mieux notés que ceux qui sont tombés dans le rough ou au-delà.

Les résultats

Les distances avec les hauteurs de tee moyenne et haute ont été bien supérieures à celles obtenues en position basse, en grande partie parce que les tees plus hauts augmentent les angles de décollage et réduisent les effets. La position la plus haute donne le plus de distance, en moyenne 11 mètres de plus par drive que la position la plus basse.

Eric Alpenfels

HANDICAP tee bas tee moyen tee haut

Faible (0 à 9)

Distance (mètres)	193,52	200,82	203,84
Angle de décollage (degrés)	10,5	13,04	13,17
Rotation de la balle (tr/min)	4051	3875	3434
Vitesse de tête de club (km/h)	158,23	156,24	156,69
Vitesse de balle (km/h)	223,04	222,3	223,62

Portée moyenne : 199,39 mètres

Moyen (10 à 9)

Distance (mètres)	156,78	162,62	164,45
Angle de décollage (degrés)	12,4	14,4	14,04
Rotation de la balle (tr/min)	3844	3794	3529
Vitesse de tête de club (km/h)	138,47	138,02	137,18
Vitesse de balle (km/h)	194,57	194,62	194,62

Portée moyenne : 161,28 mètres

Élevé (20 et plus)

Distance (mètres)	147,08	159,24	162,98
Angle de décollage (degrés)	11,23	13,7	14,75
Rotation de la balle (tr/min)	3834	3801	3591
Vitesse de tête de club (km/h)	137,42	138,19	136,81
Vitesse de balle (km/h)	193,36	194,6	193,75

Portée moyenne : 156,44 mètres



LEÇON

La hauteur de tee pour...



Un fer d'approche

Du fer 6 au wedge, enfoncez le tee dans le sol pour ne plus voir que sa tête.



Un fer long

Pour les plus longs fers, laissez le tee dépasser d'environ 1 centimètre du sol.



Un club hybride

Avec les hybrides ou les bois de parcours, laissez le tee dépasser de 1,5 centimètre.

CONTRÔLEZ

Le moment de l'impact

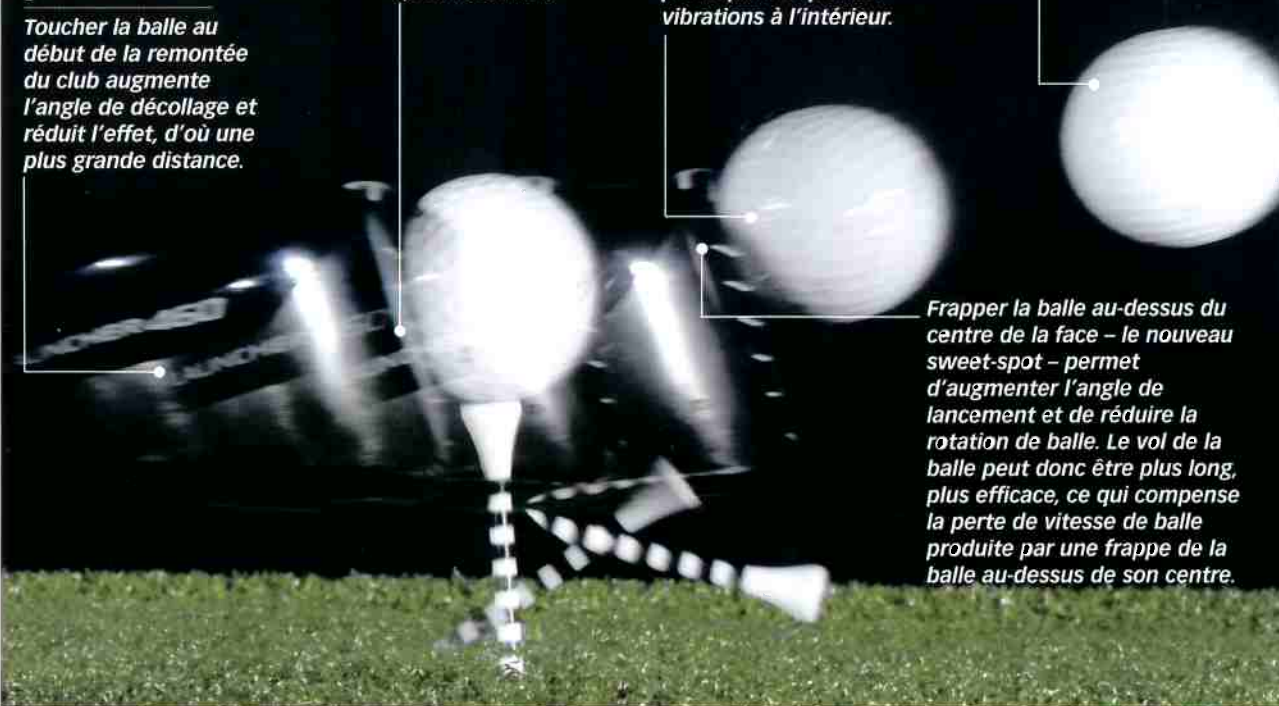
Ce qui se passe lorsque vous réussissez parfaitement

Toucher la balle au début de la remontée du club augmente l'angle de décollage et réduit l'effet, d'où une plus grande distance.

À l'impact, la balle se comprime sous la force que lui transfère la tête de club. La balle se colle littéralement à la face de club, glissant et tournant dessus pendant 0,0004 seconde.

Après l'impact, la balle quitte la face de club, avec l'angle de décollage, la vitesse et la rotation que votre swing lui aura donnés. Il reste environ de 1 à 2 % de la déformation dans la balle, ce qui provoque des petites vibrations à l'intérieur.

Une fois la balle dégagée de la face de club, les vibrations s'estompent et la balle trace sa route.



Frapper la balle au-dessus du centre de la face – le nouveau sweet-spot – permet d'augmenter l'angle de lancement et de réduire la rotation de balle. Le vol de la balle peut donc être plus long, plus efficace, ce qui compense la perte de vitesse de balle produite par une frappe de la balle au-dessus de son centre.

MAUVAIS !

La balle dépasse la couronne de moitié.



Les résultats avec le tee à mi-hauteur arrivent en second.

MAUVAIS !

La balle est entièrement sous la couronne.



Les trois groupes ont perdu de la distance avec un tee bas.

DES PETITS TRUCS POUR AMÉLIORER VOTRE ADRESSE

CONSEILS DES PROS



Kip Puterbaugh
Placez-vous pour un pivot horizontal

« Placez-vous normalement à l'adresse, puis pointez le menton vers le pied droit. Gardez la tête dans cette position et faites votre montée en laissant l'épaule gauche se tourner vers le menton. Cela vous permettra de quitter la balle avec plus de force et d'éviter un pivot arrière. »



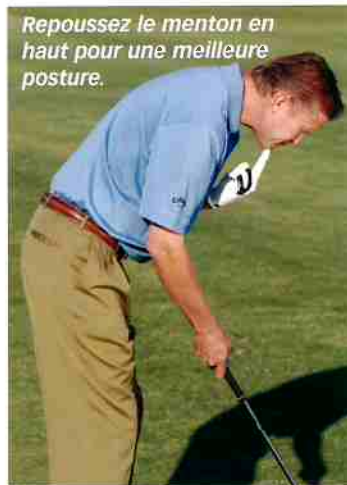
Sandy LaBauve
Prérégalez la main gauche

« Le club dans la main droite, tournez la main gauche en sens horaire, pour voir deux articulations. Repliez les doigts comme pour prendre un club, puis glissez la main sur le manche. La main gauche est dans une position neutre, favorisant une rotation correcte de la face de club à l'impact. »



Shawn Humphries
Gardez le menton en l'air

« Au bout d'un moment, on devient moins vigilant sur le parcours. Si vous sentez que vos épaules commencent à s'avachir, servez-vous de votre index pour vous relever le menton. Vous vous redresserez de nouveau. »

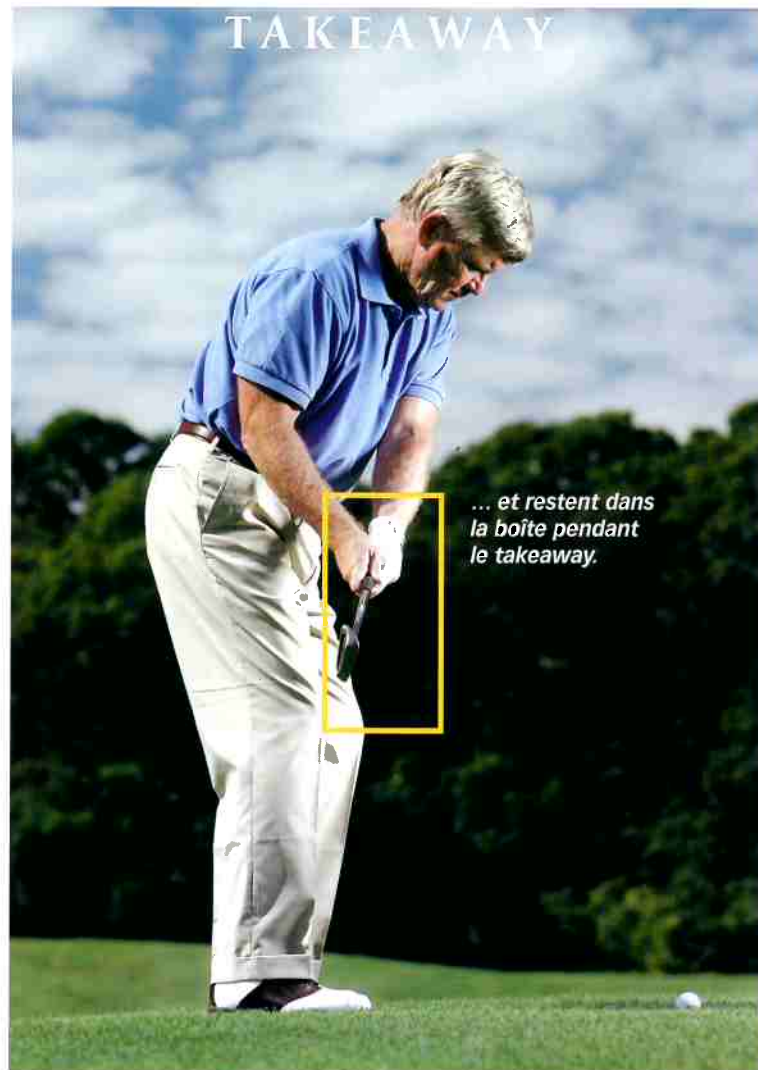
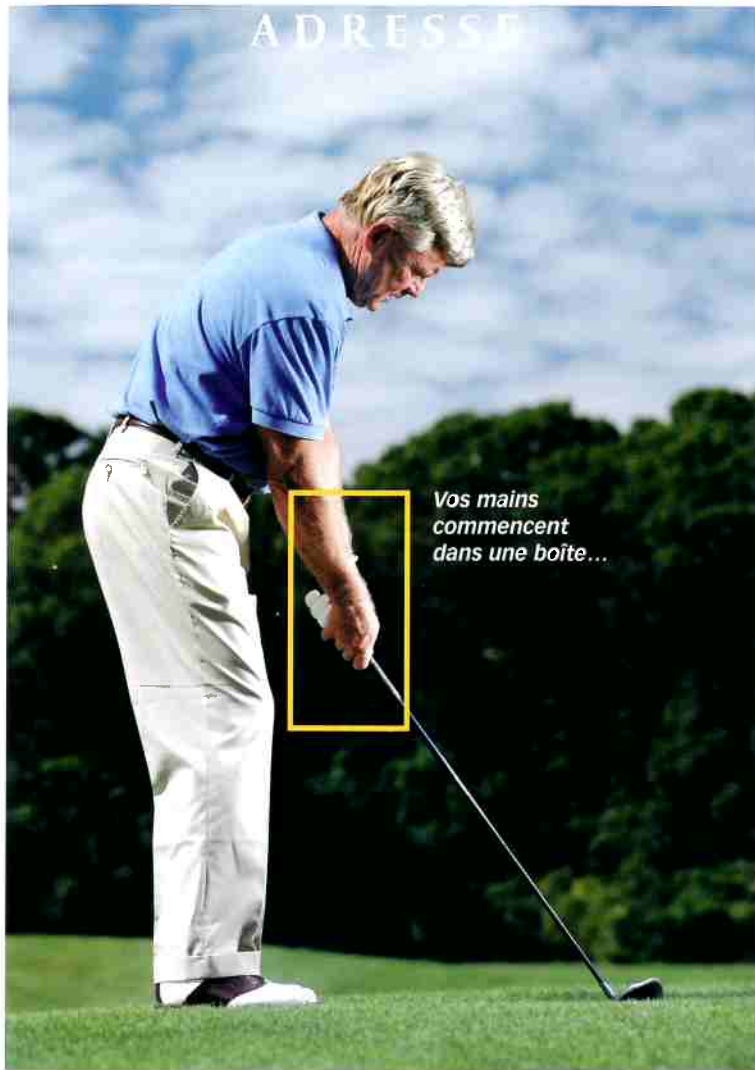


Bill Madonna
Vérifiez votre stance

« Je conseille un stance extra-large pour renforcer le rôle du bas du corps et donner du peps au swing. »

- Placez-vous devant la balle avec le driver et écartez plus les pieds.
- Vérifiez votre stance en laissant pendre le driver depuis l'épaule droite. Il devrait pointer votre cou-de-pied droit.
- Répétez l'opération avec l'épaule gauche et faites pointer le club sur le cou-de-pied gauche.





CONTRÔLEZ

Gardez les mains « dans la boîte »

C'est la clé d'un bon départ de swing

À l'adresse, vos mains entrent parfaitement dans une « boîte » (ci-dessus). Vous saurez qu'elle est en bonne place si vous prenez votre stance en vous penchant depuis les hanches jusqu'à ce que le manche soit perpendiculaire à votre colonne vertébrale. Les mains ne doivent pas quitter cette boîte lors du takeaway. Si elles sortent à droite, votre club partira trop loin en arrière à l'intérieur (à droite).

Michael Hebron

MAUVAIS !



TRAVAIL DU SWING

Une position solide à l'adresse vous procure l'assise nécessaire pour être tout en puissance à l'impact. Voici ce que vous devez faire dans chaque segment de votre swing.

LEÇON

Comment lever votre club

Tirer ne veut pas dire arracher

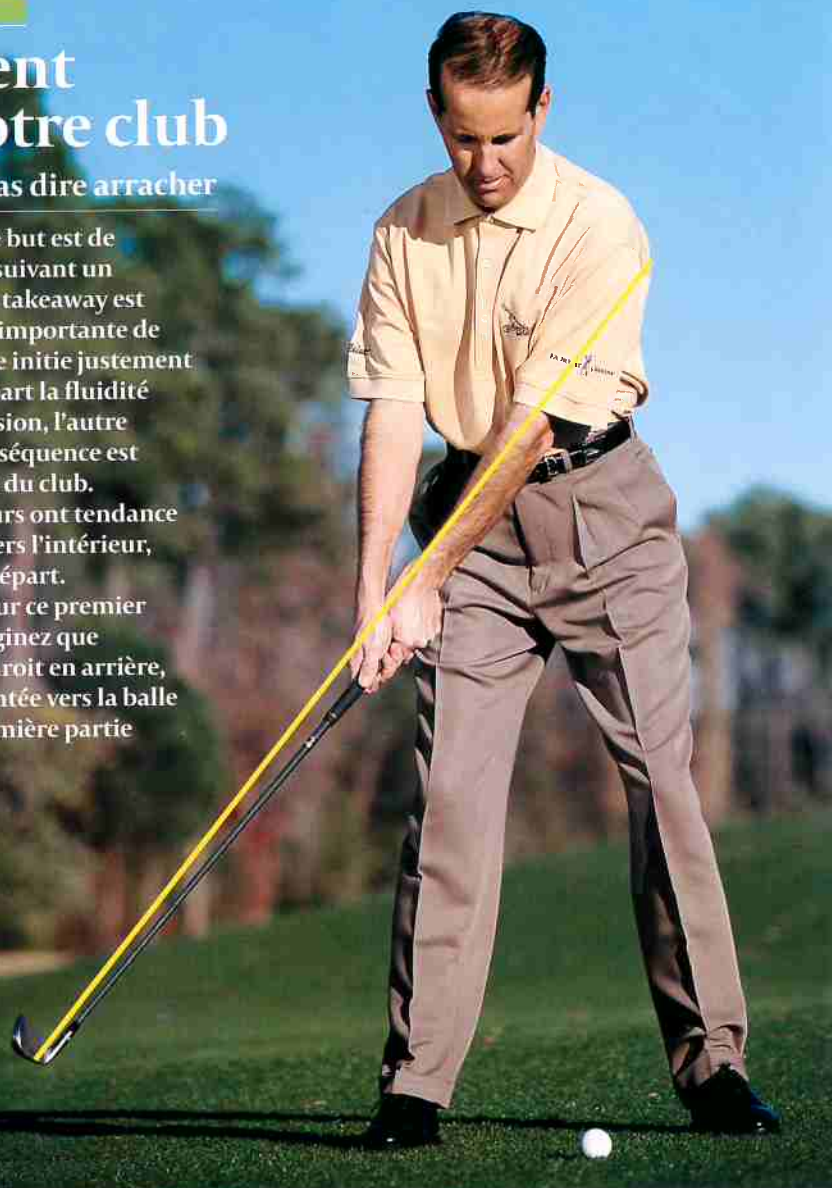
Depuis l'adresse, le but est de monter le club en suivant un chemin correct. Le takeaway est la première phase importante de votre swing car elle initie justement le mouvement. À part la fluidité et l'absence de tension, l'autre impératif de cette séquence est une levée verticale du club.

Les mauvais golfeurs ont tendance à monter le club vers l'intérieur, d'où un mauvais départ.

Concentrez-vous sur ce premier mouvement : imaginez que vous tirez le club droit en arrière, la face de club pointée vers la balle pendant cette première partie de votre swing.

Brad Redding

Tirez doucement la tête de club pour l'écarter de la balle, en gardant la face de club dirigée vers la balle.



CONTRÔLEZ

Faites pivoter vos épaules

Inclinez-vous pendant la rotation pour gagner en distance

Ce qui est conseillé d'habitude

Tournez bien les épaules pour augmenter votre puissance de swing. Mais une trop grande rotation des épaules les met à l'horizontale, ce qui ne donne pas autant de vitesse à la balle que des épaules qui sont dans le chemin de club.

Que faire à la place

Inclinez les épaules tout en les tournant. Le bon degré de rotation et d'inclinaison mettra votre ligne d'épaules dans le chemin de club et vous permettra de donner le maximum de force et de vitesse à la balle.

Comment correctement s'incliner

Placez votre driver en travers de vos épaules et faites le mouvement d'une montée. Une fois les muscles du dos bien étirés contre les hanches, vérifiez l'angle du manche. Si vous y arrivez bien, le manche (donc, vos épaules) sera dirigé vers le sol légèrement au-dessus de la balle. Là, vous serez en position de diriger toute votre puissance vers la balle.

Jon Tattersall

MAUVAIS !



L'horizontalité du manche indique une rotation trop plate des épaules, donc moins de puissance.

EXERCICE

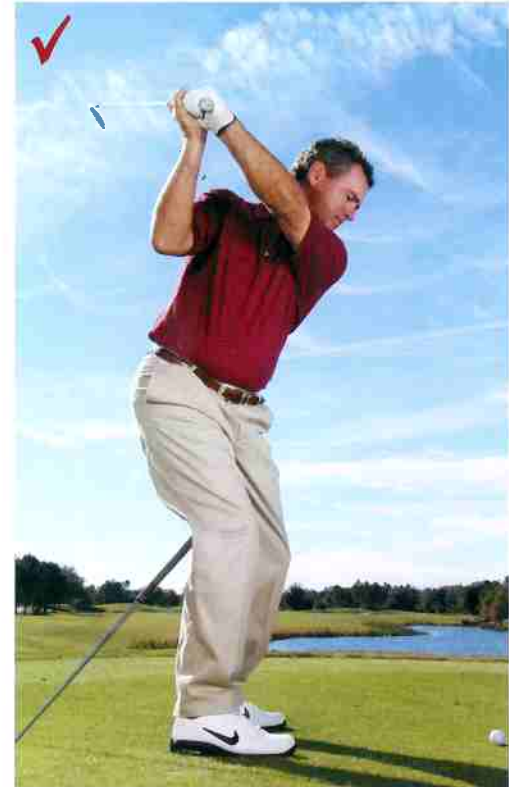
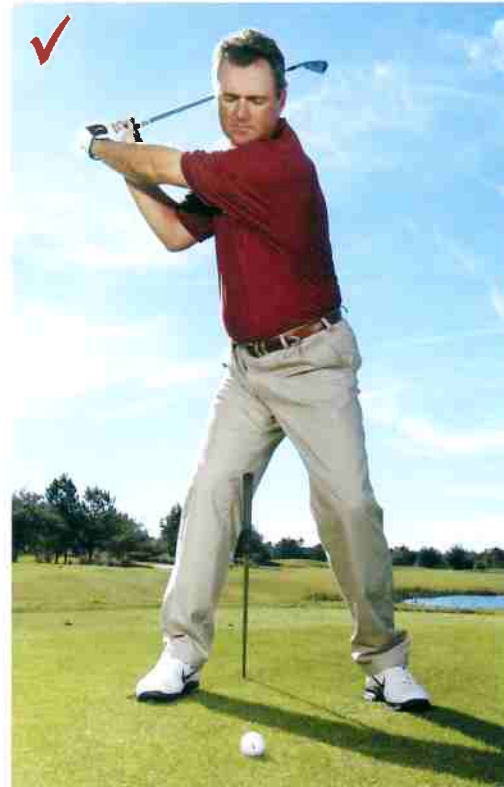
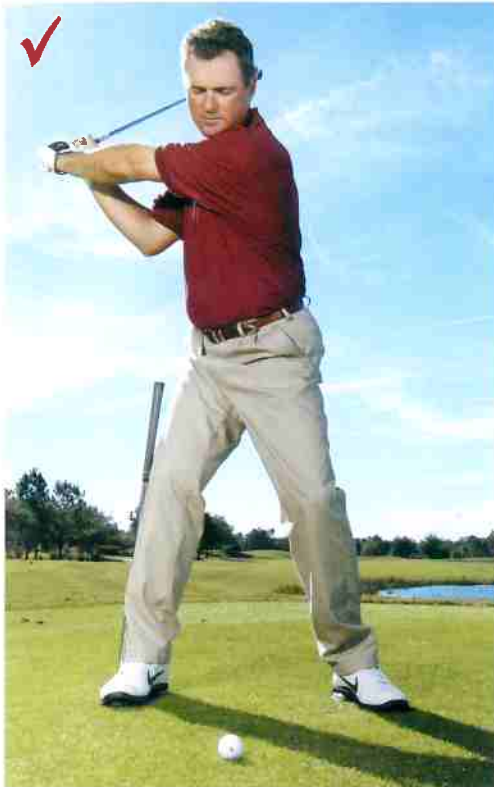
Forgez-vous une montée stable

Commencez votre swing comme un pro grâce à ces trois exercices.

Une mauvaise montée est souvent due à l'une des trois raisons suivantes : un glissement – ou sway – qui vous écarte de la cible (perte de puissance), un pivot arrière qui vous fait bloquer le poids sur la jambe gauche (risque de slice) ou un raidissement de la jambe droite (risque de gratte). Tous ces défauts empêchent de trouver le bon chemin de swing jusqu'à la

balle, d'où de maigres chances de succès. Avant de passer des heures à taper des balles au practice ou de dépenser des fortunes en matériel d'apprentissage, essayez ces trois exercices. Un simple manche, sans tête, pourra vous aider à déterminer votre problème à la montée et vous apprendre à le corriger.

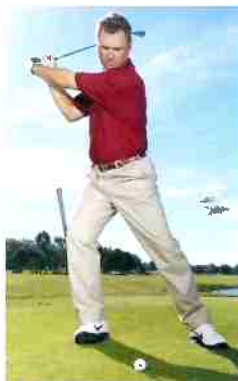
Brian Mogg



Défaut :
Sway

Solution : Plantez le manche dans le sol à l'extérieur de la jambe droite, en l'inclinant pour toucher le pied et la jambe jusqu'au genou. Faites une montée. Si votre jambe droite pousse le manche en arrière, vous glissez. Essayez jusqu'à ce que vous pivotiez sans bouger le manche.

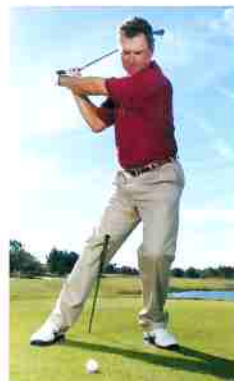
MAUVAIS !



Défaut :
Pivot arrière

Solution : Inclinez le manche pour que le grip touche l'intérieur de la cuisse droite. Faites votre montée. Si votre jambe droite pousse le manche en avant vers l'autre jambe, vous faites du pivot arrière. Entraînez-vous jusqu'à ce que vous puissiez pivoter sans bouger le manche.

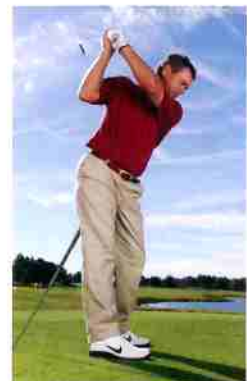
MAUVAIS !



Défaut : Perte de flexion du genou droit

Solution : Placez le manche derrière vous pour que son grip s'appuie à l'arrière de votre genou droit. Si la jambe droite repousse le manche vers le haut à l'arrière de la cuisse pendant la montée, c'est que vous avez raidi le genou. Le manche ne doit pas bouger.

MAUVAIS !



DES PETITS TRUCS POUR AMÉLIORER VOTRE TAKEAWAY

CONSEILS DES PROS



Scott Sackett
Jouez les angles

« Entraînez-vous à monter le club jusqu'aux hanches en veillant à garder le logo de votre gant tourné vers l'extérieur. La tête de club doit être inclinée vers la ligne de jeu et son bord d'attaque doit correspondre à l'angle de votre colonne vertébrale. Voilà, tout est carré. »



Brad Redding
Utilisez la force du coussinet

« Tournez la main gauche en sens horaire sur le grip pour que la partie renflée de la main soit sur le dessus et poussez le club plus dans vos doigts. Le grip obtenu permet un meilleur armement des poignets et un takeaway plus droit. »



Carl Rabito
Tournez, ne glissez pas

« Entamez le takeaway avec l'épaule droite sans bouger le menton et les genoux. Votre corps tournera ensuite correctement derrière la balle, sans glissement. »

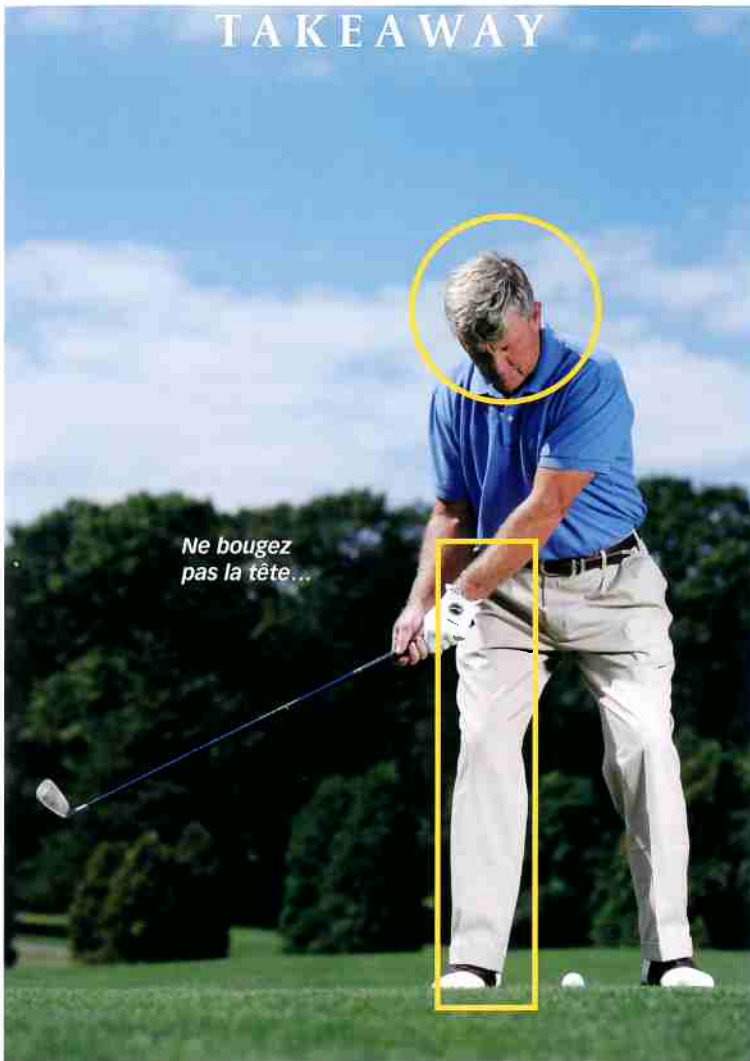


Brad Brewer
Fluidifiez votre takeaway

« Votre takeaway doit être naturel, sans à-coups. Entraînez-vous en tenant le club uniquement avec les pouces et les index. Cela vous empêchera de ramener le club vers l'intérieur ou de le lever trop abruptement. »

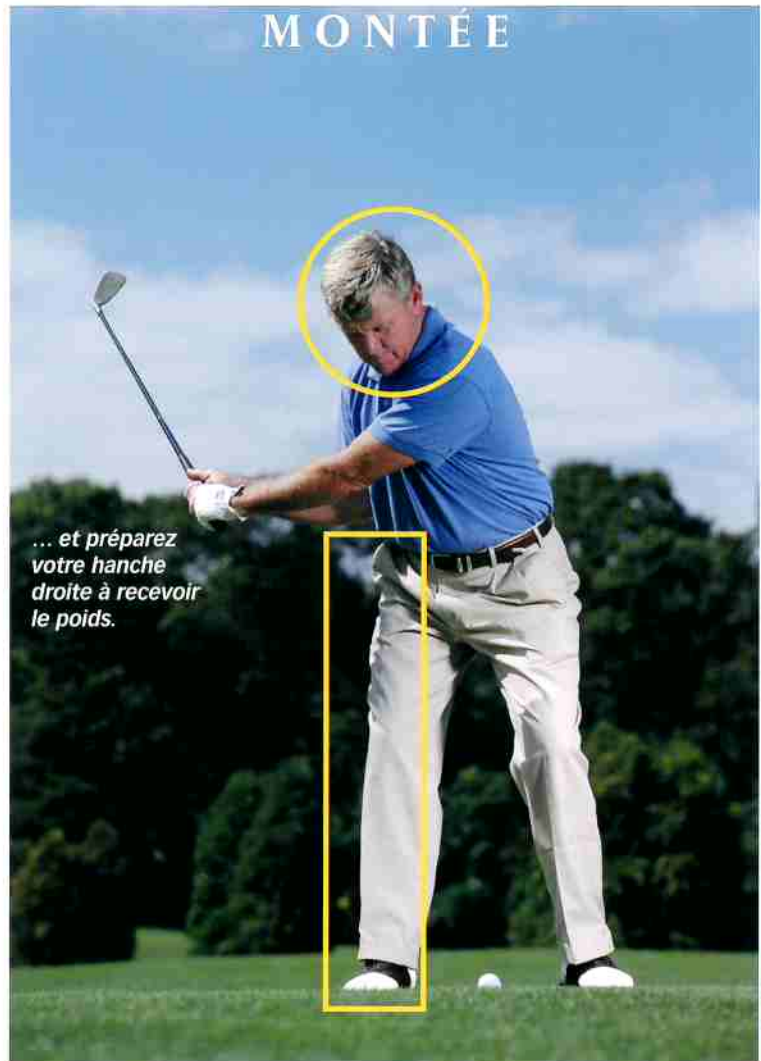


TAKEAWAY



Ne bougez pas la tête...

MONTÉE



... et préparez votre hanche droite à recevoir le poids.

CONTRÔLEZ

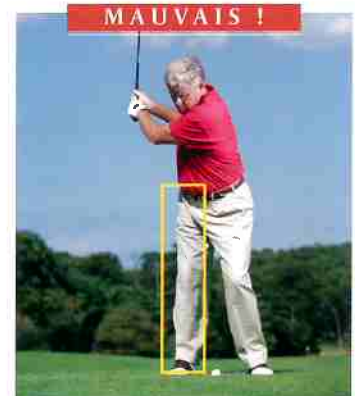
Ne perdez pas l'équilibre

Préparez la hanche droite pour donner de la stabilité à votre pivot

Du takeaway à la montée, la priorité est de garder l'équilibre. Cela signifie pivoter (*ci-dessus*) et non pas glisser (*à droite*); votre tête, dans ce cas, ne tourne pas beaucoup par rapport à l'adresse. De même, surveillez la position de votre hanche droite – gardez-la à la même place et préparez-la au transfert du poids de gauche à droite. Imaginez qu'elle est le centre autour duquel pivote votre corps.

Michael Hebron

MAUVAIS !



LEÇON

Comment armer vos poignets

Un bon armement fait gagner en force et en précision

Le problème

Vous savez que vous êtes supposé armer vos poignets, mais vous ne savez pas très bien comment.

La solution

Imaginez des charnières de porte pour plier vos poignets dans la bonne direction.



Vos poignets se plient dans deux directions. Pendant le takeaway, le poignet gauche doit se plier vers le haut et non vers l'arrière. Gardez l'image d'une charnière fixée à votre avant-bras gauche et à votre pouce pour vous rappeler que le poignet gauche bouge de bas en haut.



Le poignet droit fait le contraire; il devrait se plier en arrière dans la montée et en avant dans la descente. Gardez l'image d'une charnière fixée sur le dessus de la main et l'avant-bras droit pour vous rappeler que votre poignet droit bouge d'arrière en avant.

Pendant la montée,

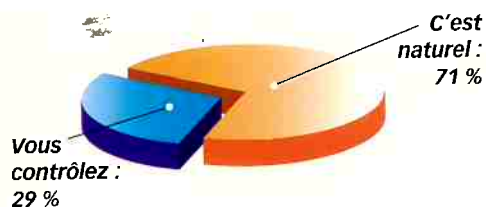
imaginez ces charnières sur vos deux poignets et armez le poignet gauche vers le haut et le droit vers l'arrière. Un bon armement met le club sur le bon plan de montée. Si vous armez le poignet droit vers le haut, votre chemin de club sera trop vertical; si vous armez votre poignet gauche vers l'arrière, le plan sera beaucoup trop horizontal.

Martin Hall



SONDAGE DES PROS

Q Dois-je penser à armer mes poignets lors de ma montée arrière ou cela se fait-il naturellement ?



R « Vos poignets peuvent s'armer sous l'élan du club, mais si vous serrez trop votre club, l'effet tombera à plat. »

Scott Sackett

LEÇON

Mouvement d'un bloc

Dessinez un « L » pour une amplitude et une puissance maximales

À la fin de votre élan, tournez les avant-bras et armez les poignets pour former un L. Puis, déplacez ce L jusqu'au sommet de la montée en tournant les épaules pour garder l'amplitude de votre swing et augmenter la puissance.

CONTRÔLEZ



Le poignet gauche doit être plat et le poignet droit plié – la position anti-slice idéale.

EXERCICE

Comment synchroniser la montée

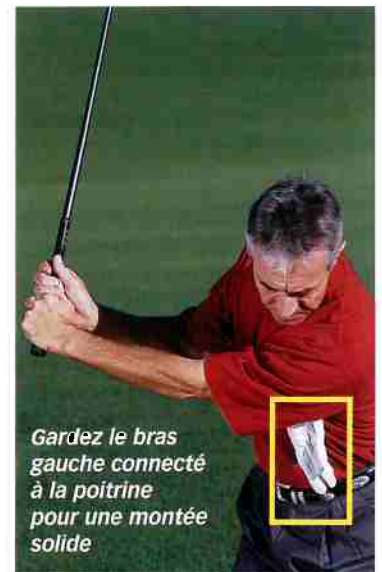
Coordonnez le balancement des bras avec la rotation

Défaut : Vos bras vont plus loin que la rotation de vos épaules dans la montée, faisant sortir le club du chemin.

Remède : Essayez de sentir que votre bras gauche est connecté à votre poitrine lorsque vous montez le club. Vous reliez ainsi le balancement des bras à la rotation des épaules, ce qui vous permet de garder votre chemin de club.

Exercice : Faites quelques swings d'essai avec un gant coincé sous l'aisselle gauche. Essayez de terminer la montée sans faire tomber le gant. Au début, vous aurez l'impression de perdre de la puissance, mais en limitant le balancement des bras, vous taperez mieux la balle.

Donald Crawley



1
Mettez le club parallèle au sol et à votre ligne de jeu en tournant les avant-bras et en armant les poignets.



2
Continuez de tourner les épaules et vérifiez que le dos de la main gauche corresponde à l'angle de la face de club.



3
Levez les bras en même temps que vous continuez votre rotation afin de maintenir le L.

GESTE CLÉ



4
Votre mouvement est bon si les angles de la main gauche et de la face de club sont toujours identiques et si le coude droit s'est écarté de votre côté droit.



LEÇON

Comment augmenter l'enroulement

Engrangez de la puissance derrière la balle pour un vol longue distance

Bien incliner la colonne

À l'adresse, inclinez votre colonne vertébrale de 5 degrés vers la droite par rapport à la cible.

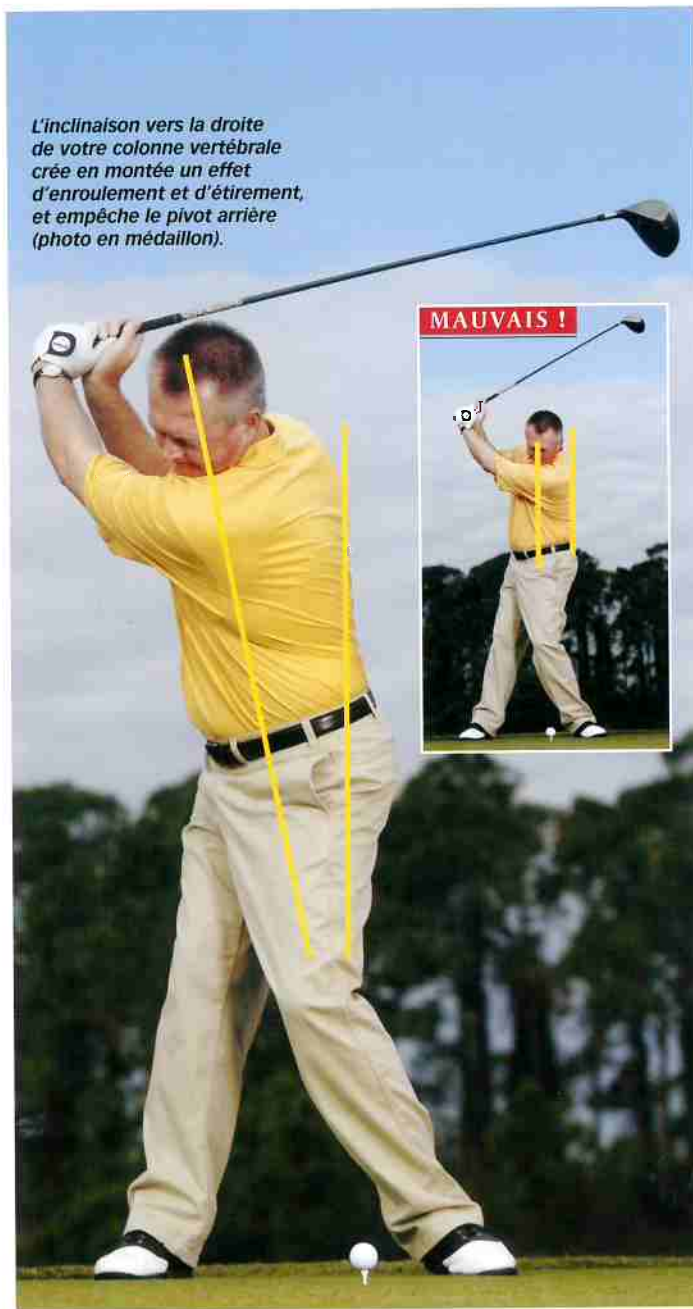
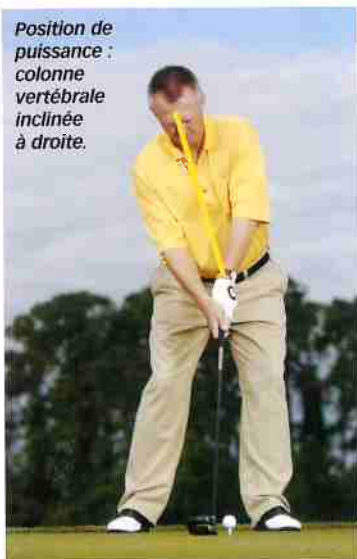
Cette inclinaison latérale est tout aussi importante que votre inclinaison frontale depuis les hanches. Si vous n'êtes pas penché à droite pendant l'adresse, c'est que vous l'êtes à gauche, et tout le problème est là.

Comment s'incliner pour gagner en puissance

En montée, accentuez l'inclinaison latérale en penchant le buste d'au moins 10 degrés vers la droite. Pour cela, vous devez plus écarter le haut de votre colonne vertébrale de la cible que le bas. Si vous gardez votre colonne droite, vous finirez avec un pivot arrière et un éventuel slice.

Martin Hall

Position de puissance : colonne vertébrale inclinée à droite.



L'inclinaison vers la droite de votre colonne vertébrale crée en montée un effet d'enroulement et d'étirement, et empêche le pivot arrière (photo en médaillon).

MAUVAIS !

EXERCICE

Habillez-vous et vérifiez

Grâce à une cravate, passez derrière la balle en montée



Nouez une cravate. Penchez-vous en avant dans votre stance et donnez un coup de hanche vers la gauche pour que la boucle de votre ceinture passe à gauche de votre cravate. L'idée est de bouger le bas de la colonne et non le haut.



Montez votre club : votre cravate doit pendre à l'opposé de la cible par rapport à votre boucle de ceinture (si elle se trouve à hauteur de votre boucle, vous faites un pivot arrière). Pendant la descente, tentez de garder la base de votre colonne plus près de la cible que la cravate.

Martin Hall

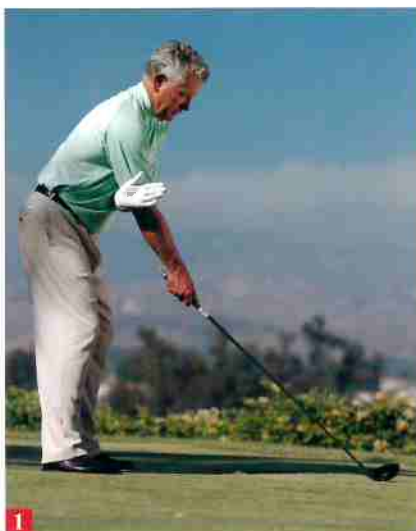
EXERCICE

Comment contrôler votre rotation

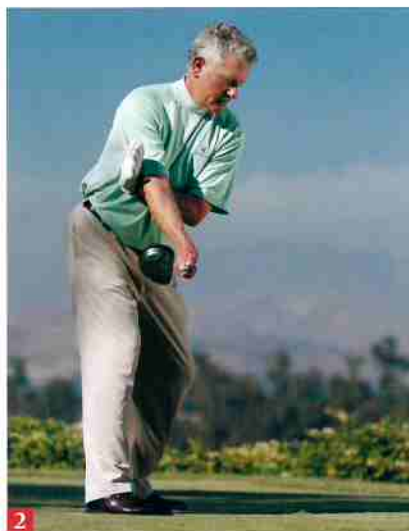
Ce simple exercice vous permettra d'empêcher un enroulement arrière excessif et désastreux

Défaut : Vous pivotez trop en arrière, ce qui rend votre descente difficile à contrôler.

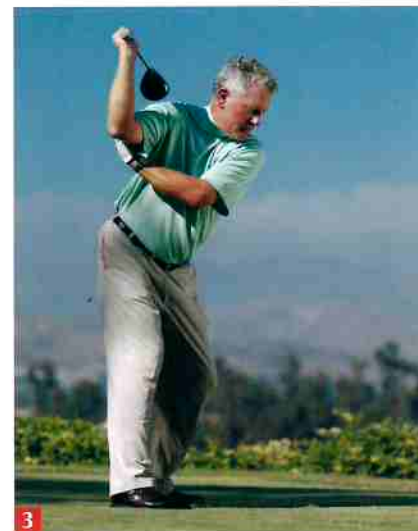
Remède : Arrêtez votre montée à sa limite naturelle. Essayez l'exercice de droite pour trouver où elle se trouve. Tiger Woods s'y adonne parfois durant son entraînement. La longueur naturelle de votre montée est déterminée par la rotation que vous donnez à votre épaule gauche. Si vous avez l'impression que vous devriez tourner plus, allez en salle de gym et faites du stretching.
Bruce Hamilton



1 *Mettez-vous à l'adresse. Lâchez le club de la main gauche et mettez le bras gauche sous le droit, en plaçant le dos de la main gauche contre le coude droit.*



2 *Montez votre club en plaquant bien la main gauche contre le coude droit jusqu'au sommet de la montée. Sentez comme les muscles de l'épaule gauche se contractent lors de la montée.*



3 *Lorsque vous ne pouvez plus pivoter, arrêtez-vous. Vous voilà armé et sous contrôle. Si vous retirez la main gauche, vous pouvez encore tourner l'épaule droite : ce serait mauvais pour votre jeu.*

LEÇON

Pivotez la tête pour plus de puissance

Ne pas la bouger ne fait que vous voler de la distance

Le problème

Vos drives sont droits mais trop courts.

La solution

Avancez l'oreille droite vers le sol pendant la montée.

Pourquoi

En essayant de ne pas bouger la tête pendant tout le swing, vous limitez votre capacité de rotation. Incliner la tête vous permet d'avoir une plus grande rotation des épaules, et de gagner en distance au départ. Regardez le swing de Tiger Woods. Au moment de lever son club, il déplace le menton de gauche à droite si bien que son oreille gauche se trouve plus près du sol au sommet de la montée. Jack Nicklaus fait de même, même s'il pivote sa tête avant d'entamer la montée. La clé de ce mouvement est de le garder naturel, en laissant votre tête se faire porter par la rotation de votre corps.

Brady Riggs



MAUVAIS !

Bloquer la tête empêche le corps de tourner au maximum de ses possibilités.



BIEN !

Laisser la tête s'incliner avec la rotation du corps augmente le pivot et l'enroulement.