

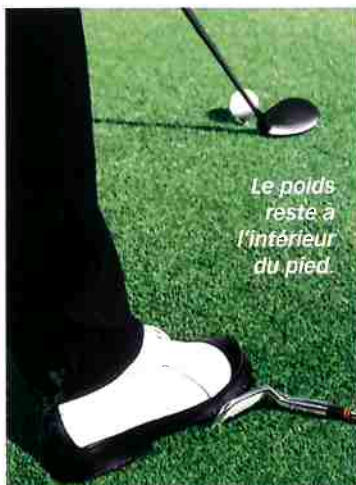
# DES PETITS TRUCS POUR AMÉLIORER VOTRE MONTÉE

## CONSEILS DE PRO



**Peggy Kirk Bell**  
**Surveillez votre poids**

« Ne laissez pas votre poids partir à l'extérieur du pied droit pendant la montée. Cela empêcherait le retour à gauche en descente. Entraînez-vous avec un sand wedge placé sous l'extérieur de votre pied pour vous rappeler de mettre le poids à l'intérieur du pied droit. »



**Roger Gunn**  
**Vos épaules sont votre guide**

« Commencez votre montée avec les épaules. Les épaules commandent les bras qui, eux, déplacent le club. Tout cela se fait autour d'une tête fixe, avec une épaule gauche passant sous le menton. »



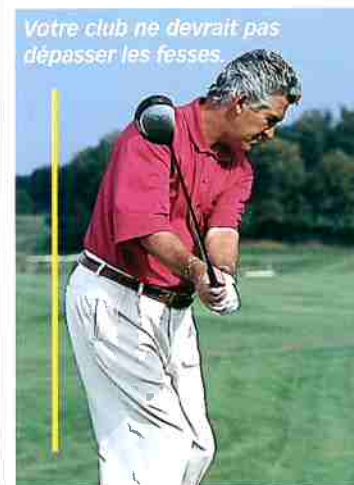
**Jason Carbone**  
**Le bon chemin jusqu'au sommet**

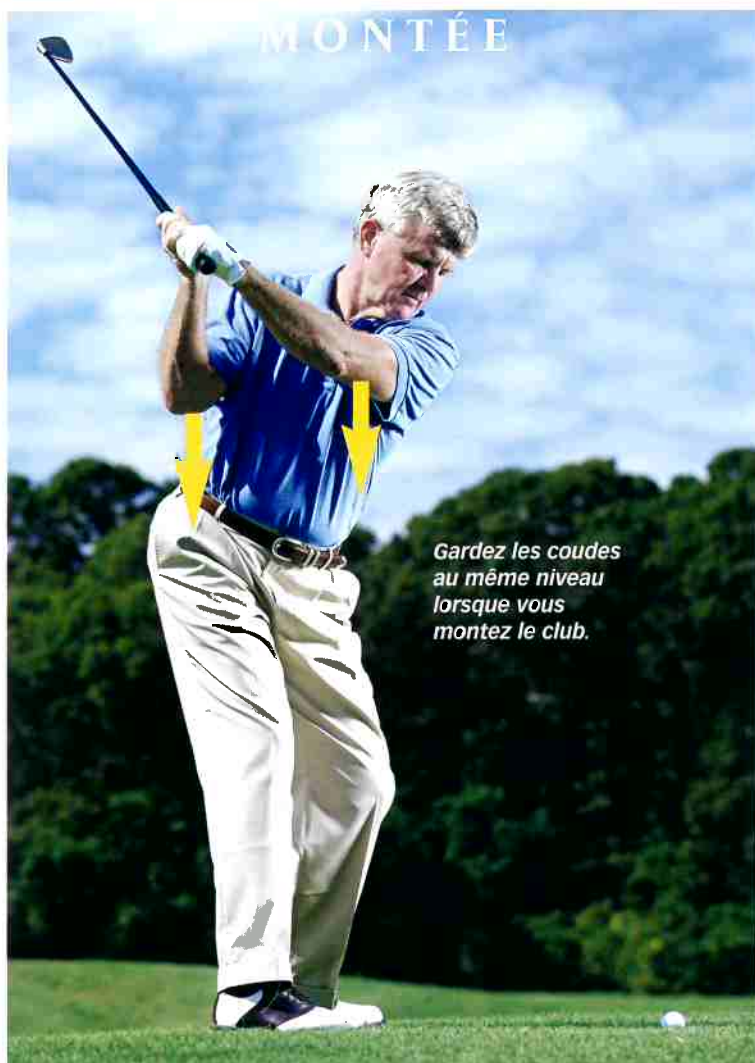
« Imaginez-vous, jetant un seau d'eau par-dessus votre épaule. Cela vous aidera à synchroniser les bras avec votre corps pour garder le contrôle de votre tête de club. »



**Gerald McCullagh**  
**Comment rester sur le chemin**

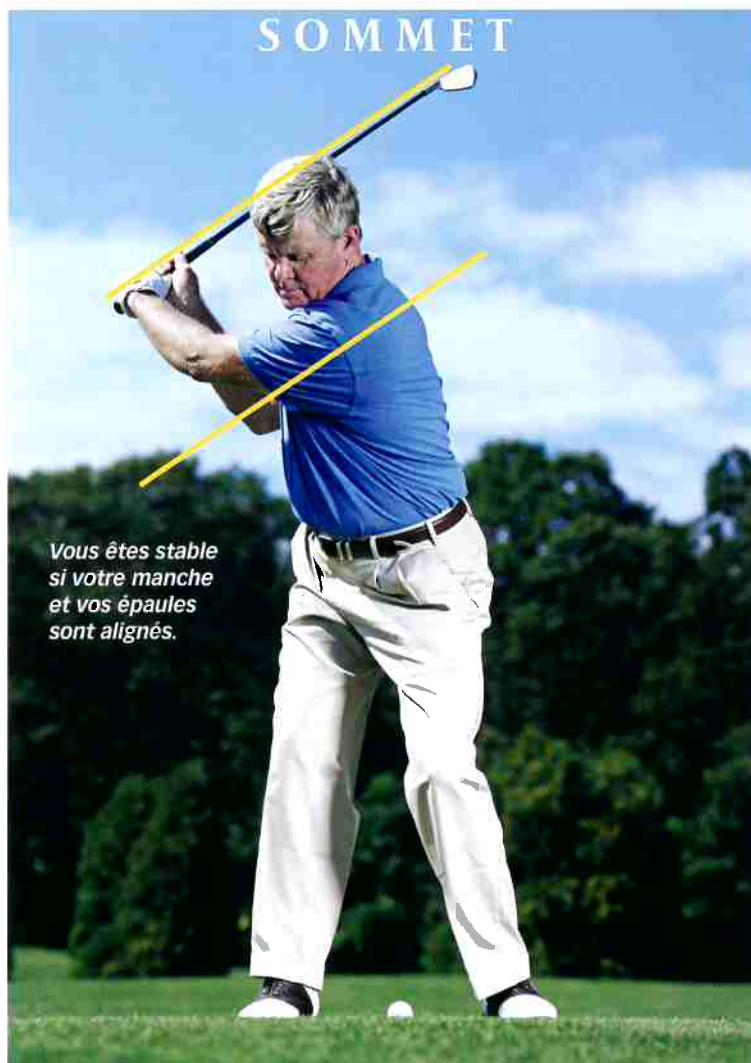
« Mettez-vous dos à un mur et montez votre club au sommet. Si vous êtes trop à l'intérieur, le club tapera presque immédiatement le mur. Entraînez-vous avec des demi-montées pour vous inscrire dans un meilleur plan de montée. »





MONTÉE

*Gardez les coudes  
au même niveau  
lorsque vous  
montez le club.*



SOMMET

*Vous êtes stable  
si votre manche  
et vos épaules  
sont alignés.*

## CONTRÔLEZ

## Un bon chemin de club grâce aux épaules

### Elles devraient pointer en bas au sommet de votre montée

Le but de la montée est de lever et d'enrouler le club autour de vous. Votre rotation se charge de l'enroulement et les bras de la montée. Mais se contenter de lever le club au ciel ne servira à rien (à droite). Pour maintenir le club sur le bon chemin, il faut garder les coudes au même niveau. Les deux coudes devraient pointer vers le sol au sommet de la montée. Tout est parfait si l'angle des épaules correspond à celui de votre manche.

Michael Hebron

## MAUVAIS !



## LEÇON

# Un bon alignement en montée et à l'impact

Trouvez l'angle correct de la face de club en jouant sur la position de votre poignet gauche

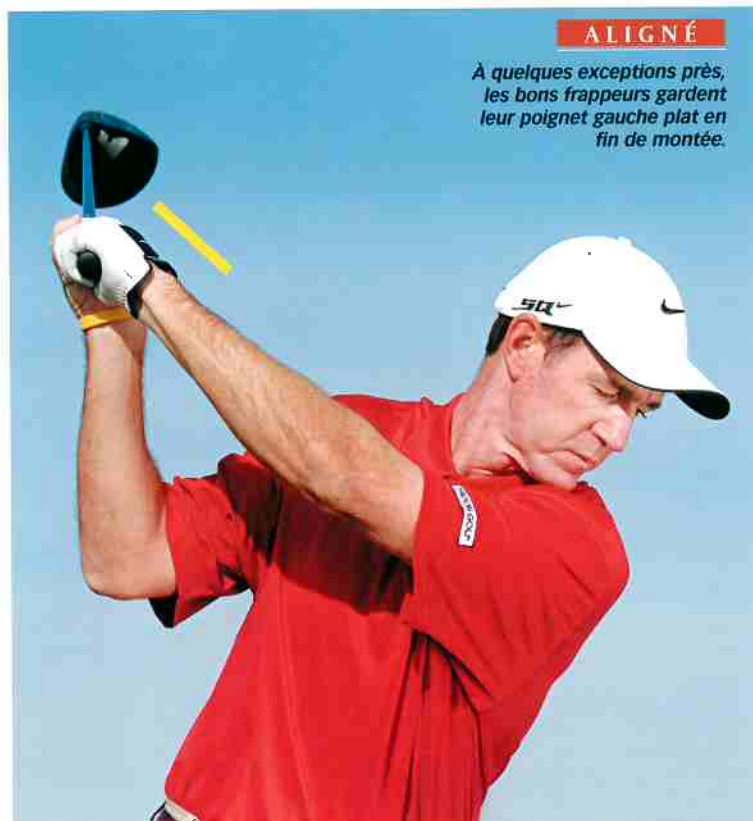
Les problèmes de *slice* et de *hook*, et les mauvaises trajectoires entre les deux, viennent d'un mauvais alignement de la face de club lors de l'impact.

L'origine : un mauvais alignement aussi au sommet de la montée.

En étant aligné en haut (même angle pour la face de club et les épaules), vous aurez toutes les chances d'être aligné en bas.

Montez votre club et arrêtez-vous au sommet de la montée. Si vous avez tendance à slicer, votre face de club pointera vers la cible. **Varié les positions de vos poignets pour faire correspondre l'angle de la face à votre chemin de swing.** En fait, tentez de garder le poignet gauche plat en fin de montée.

Tim Mahoney



### ALIGNÉ

À quelques exceptions près, les bons frappeurs gardent leur poignet gauche plat en fin de montée.



### OUVERT

Un poignet un peu creusé ouvre la face, seul un bon tempo permettra un réalignement à l'impact.



### FERMÉ

Un poignet gauche un peu courbé (ou un poignet droit trop plié) ferme la face – Fore, à gauche!

## EXERCICE

# Gardez le bon chemin

Essayez l'exercice consistant à « frapper le mur »

**Défaut :** Vous tournez trop brusquement les épaules lorsque vous entamez votre descente, ce qui se termine par une trajectoire à gauche ou un mauvais *slice*.

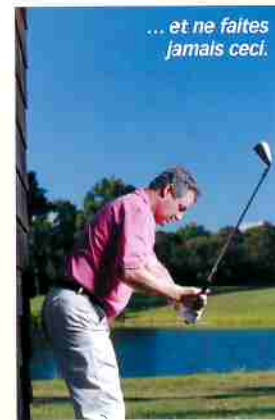
**Solution :** À l'adresse, dos à un mur, faites une montée. Avec la tête de club touchant à peine le mur, descendez vos bras à mi-swing et restez dans cette position. Si vous tournez les épaules trop brusquement, vous perdrez contact avec le mur (à droite). Apprenez à garder votre club dans le même chemin en glissant le bras gauche vers le bas et le long de votre buste. **Darrell Kestner**



Montez jusqu'au sommet...



... maintenez le contact...



... et ne faites jamais ceci.



Arrêtez-vous le temps qu'il faudrait à de l'eau pour couler de la tête du club au grip avant d'entamer la descente.

LEÇON

## Une pause pour une descente plus douce

### La patience mène à la puissance

À l'adresse, imaginez que le manche de votre club est à moitié rempli d'eau. Avant de commencer votre swing, toute l'eau se trouve en bas, dans la tête de club, mais à mesure que vous montez votre club, la gravité attire l'eau vers le grip.

Au lieu de vous précipiter, laissez le temps à l'eau de descendre complètement dans votre grip avant d'entamer la descente. **Ce simple petit temps d'arrêt vous évitera de vous précipiter sur la balle et donnera plus de fluidité à votre mouvement.**

En outre, il empêchera vos mains d'initier le mouvement vers le bas et vous permettra de respecter l'ordre correct de la descente, à savoir hanches, épaules, mains et tête de club.

Steve Bosdosh

EXERCICE

## Créez une « force de frappe »

### L'énergie du swing pour l'impact

Voici comment maintenir l'angle de la main droite pour ne pas libérer le club trop vite et voler à votre swing une précieuse énergie.



**1** Montez n'importe quel club au sommet et arrêtez-vous. Vérifiez que l'épaule gauche est bien passée derrière la balle, et votre poids sur le pied droit. Vérifiez également que le bras gauche est bien tonique et le bras droit plié à 90 degrés.



**2** Descendez le club jusqu'à ce que le bras gauche soit parallèle au sol et arrêtez-vous. Assurez-vous que le bras droit est toujours bien plié à 90 degrés. Ne vous contentez pas simplement « de tirer la poignée ». Cet important premier mouvement de descente se fait avec un transfert de poids sur l'avant.



**3** Tendez le bras droit et frappez la balle. Sentez comme le mouvement de piston met une pression extérieure sur le manche et empêche vos poignets de se désarmer. Le seul moment où les deux bras sont droits, c'est après l'impact.

# DES PETITS TRUCS POUR AMÉLIORER VOTRE POSITION AU SOMMET

CONSEILS DE PRO

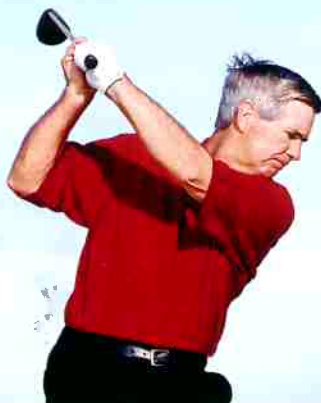


**D<sup>r</sup> Gary Wiren**  
**Montez jusqu'à l'épaule droite**

« Essayez de tourner en arrière aussi loin que l'autorise votre souplesse, jusqu'à sentir la résistance de votre côté gauche.

Si vous y arrivez correctement, il ne vous restera plus qu'à avoir les mains au-dessus de l'épaule droite, et le club sera dans le chemin. »

*Les mains sur l'épaule droite.*



**Mike Davis**  
**Ne vous écroulez pas en haut**

« Dépasser la parallèle ne vous apportera pas plus de puissance. Vous ferez dans ce cas de l'overswing, vos poignets et coudes s'écroulant en haut. Raffermissiez plutôt votre grip et gardez le bras gauche tendu. Votre swing en sera renforcé. »



*Bras gauche plié : à bannir.*



**Bruce Hamilton**  
**Dégagez-vous**

« À l'adresse, imaginez que vous jouez au base-ball et que le lanceur vous lance la balle à la tête. Votre réflexe sera de vous écarter du lanceur en tournant l'épaule gauche, et en faisant passer l'épaule droite derrière vous. C'est le style de rotation indispensable pour gagner en puissance. »



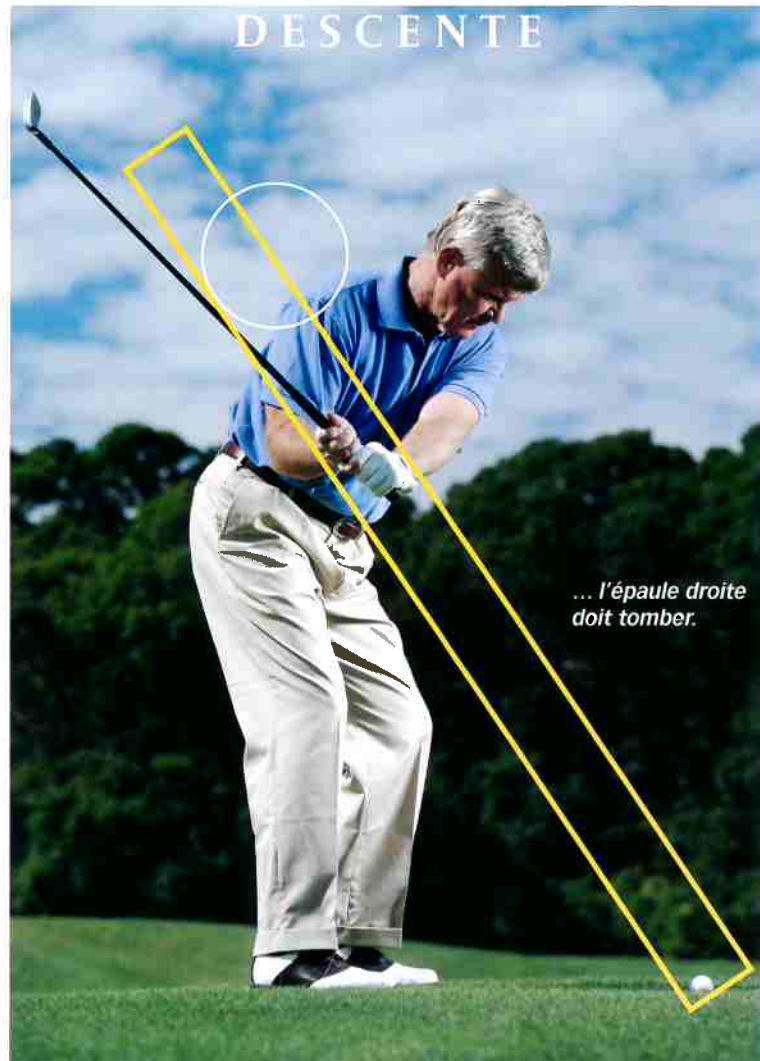
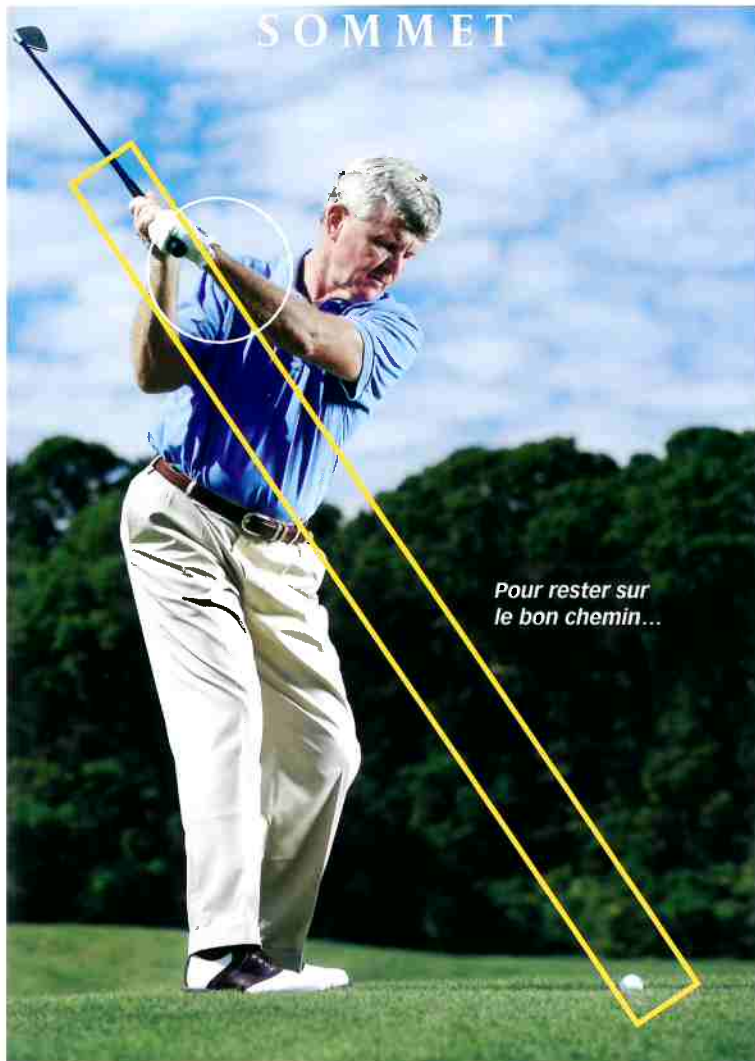
*Pour bien doser la rotation...*

*... écarter-vous du passage de la balle.*



**Tom Stickney**  
**Trouvez le coup de hanche**

« Une fois le club monté, trouvez quelque chose pour déclencher votre descente. Essayez de donner un coup de hanche gauche à droite de la cible. C'est un excellent moyen pour déclencher la rotation des hanches, et aussi pour vous empêcher de dépasser le sommet. »



**CONTRÔLEZ**

## Avez-vous le « geste magique » ?

### Laissez tomber l'épaule droite pour rester sur le chemin de club

Si vous êtes stable au sommet de la montée, le plus dur est fait. Mais vous pouvez tout perdre d'un coup en commençant mal la descente. Votre épaule droite tombe-t-elle au début de votre descente ? Si oui, vous êtes parfait pour lâcher le club dans le chemin de club (*cadre jaune*). Si l'épaule droite reste à la même hauteur (*photo de droite*), votre descente se fera au-dessus du chemin, et le pull ou le slice sera quasiment garanti.

**Michael Hebron**

**MAUVAIS !**

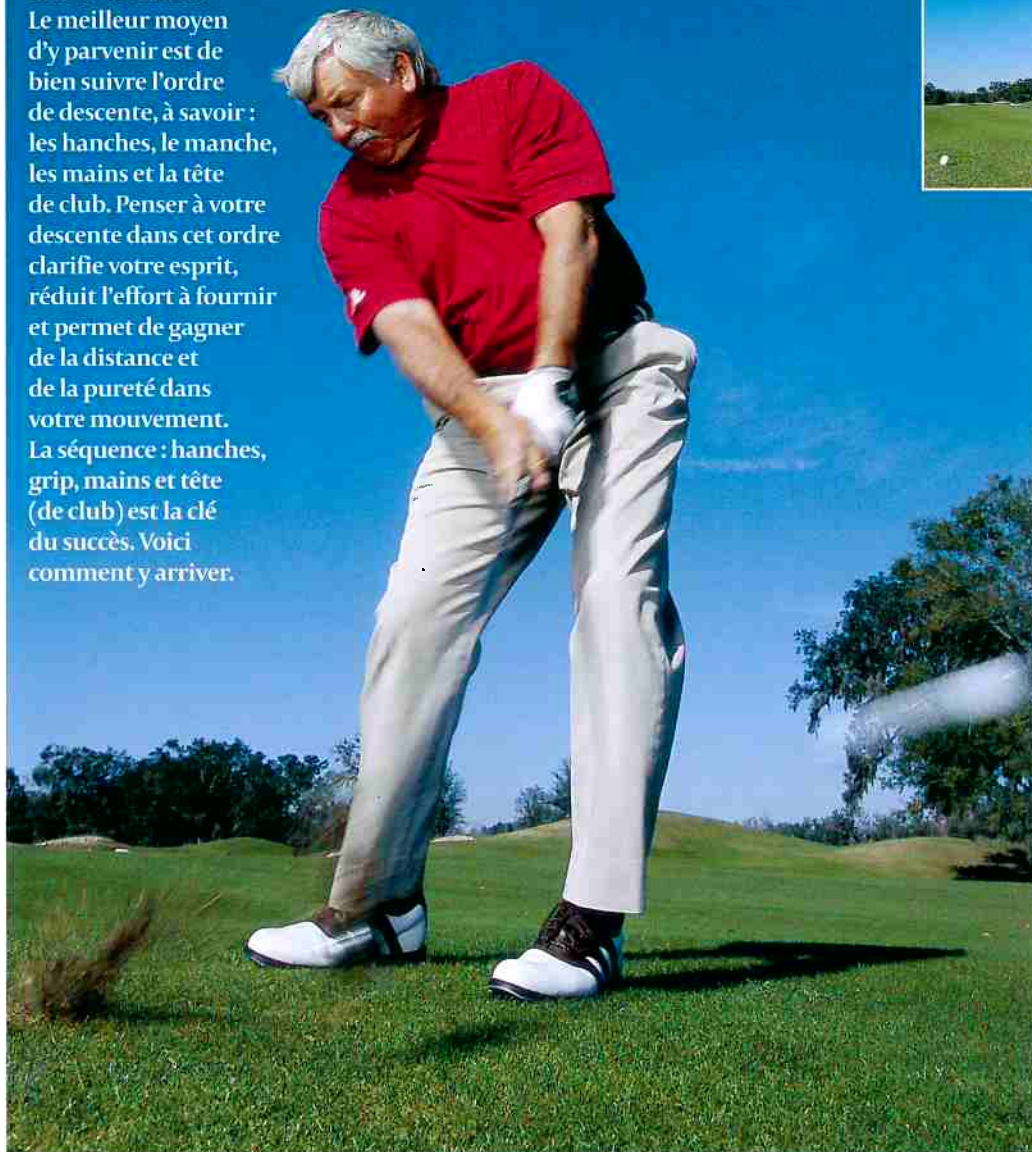


## LEÇON

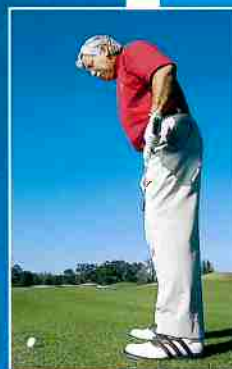
# Comment faire une descente solide

Gardez l'esprit clair pour bien toucher la balle

Votre but devrait être de savoir toucher le sweet-spot de la tête quel que soit le club entre vos mains. Le meilleur moyen d'y parvenir est de bien suivre l'ordre de descente, à savoir : les hanches, le manche, les mains et la tête de club. Penser à votre descente dans cet ordre clarifie votre esprit, réduit l'effort à fournir et permet de gagner de la distance et de la pureté dans votre mouvement. La séquence : hanches, grip, mains et tête (de club) est la clé du succès. Voici comment y arriver.



## CONTRÔLEZ



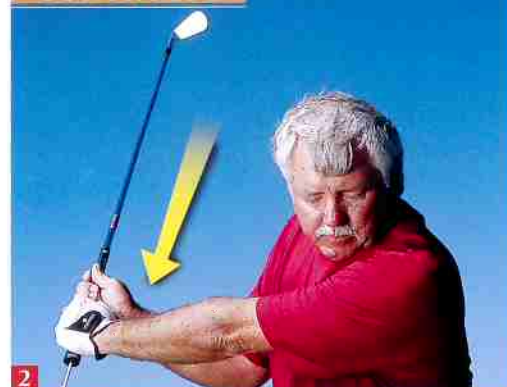
Vos hanches doivent rester en ligne avec le tee.

1

## Tournez les hanches

Plantez un tee au bout du manche de votre fer 5, allongez le fer devant vos hanches et mettez-vous à l'adresse. Le tee est vers la cible (*en médaille*). Pivotez sur la jambe gauche, en tournant le tee vers la gauche (*en haut*) – c'est le mouvement que vos hanches doivent faire pour déclencher la descente.

## CONTRÔLEZ

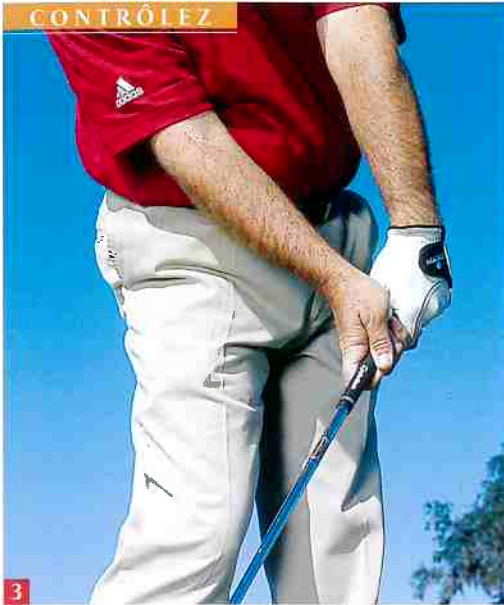


2

## Penchez le grip en avant

Le manche doit faire cogner la tête de club sur la balle pour que l'impact soit puissant et homogène. Utilisez un fer 5 avec un tee planté dans le grip. Faites une montée et, au moment de déclencher la descente, faites pointer le tee vers le sol (*ci-dessus*). Le grip trace le chemin vers la balle.

**CONTRÔLEZ**



**Gardez les mains armées**

Les poignets doivent rester pliés pendant toute la descente. Le défaut courant est de relâcher les mains trop tôt et de jeter la tête de club sur la balle. À la place, gardez les mains armées jusqu'à ce que le grip ait dépassé la balle.

**EXERCICE**

**Contrôlez la tête de club**

Voici le secret d'une bonne frappe de balle

Le grip du club traçant le chemin vers l'impact, la tête de club dessinera un arc léger lorsqu'elle touchera la balle. Pour trouver cette sensation, essayez l'exercice suivant.



1. Plantez derrière la balle une rangée de tees, séparés de deux largeurs de tête de club.
2. À l'adresse, avec un fer 6, faites votre swing. Le but est de les effleurer à peine en montée et de les rater en descente.
3. Finissez complètement votre swing. Si vous avez raté les tees en descendant, vous avez bien laissé la tête de club à la traîne derrière le grip et vous devriez voir un superbe coup partir bien droit et bien haut.

**John Elliott**

**EXERCICE**

**Tapez la balle, de l'intérieur**

Suivez un chemin intérieur-extérieur et vous ne slicerez plus

**Défaut**

Votre swing traverse la balle. L'idéal est que la tête de club s'approche de la balle par un chemin passant légèrement à l'intérieur de votre ligne de jeu.

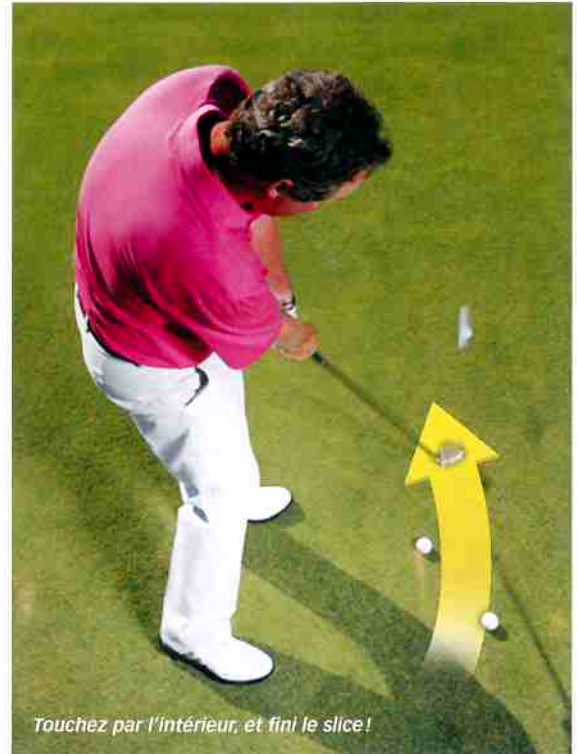
**Remède**

Placez trois balles en diagonale. Essayez de ne toucher que la balle centrale. Pour y arriver, suivez un chemin de swing intérieur-extérieur. Si vous approchez verticalement, vous taperez la balle de gauche, voire les trois d'un coup. Cet exercice vaut pour tous les clubs.

**Bonus**

La « porte » créée par les trois balles est parfaite pour transformer une attaque génératrice de slice en frappe puissante.

**Darrell Kestner**



*Touchez par l'intérieur, et fini le slice!*

**LEÇON**

**Un swing de 7 à 1 heure**

Ayez une approche puissante de l'intérieur en imaginant une horloge à vos pieds

Imaginez vos pieds marquant 9 heures. À la descente, essayez de balayer la tête de club le long d'un chemin allant de 7 heures à l'approche de la balle pour arriver à 1 heure après l'impact. Si vous slicez, votre chemin est plutôt de 5 à 11.

**Michael Breed**



*Approchez à 1 heure pour graver le bon chemin de swing.*



# DES PETITS TRUCS POUR AMÉLIORER VOTRE DESCENTE

## CONSEILS DE PRO



**Don Hurter**

**Décalez, ne glissez pas**

« Décalez légèrement les hanches vers la cible, puis tournez. Pour sentir le geste, montez un fer 6 avec le bras gauche. En entamant la descente, décalez et tournez les hanches et les jambes vers l'avant. Le bras gauche tombe de votre poitrine. C'est de cette chute dont vous avez besoin. »



*Sentez le bras gauche tomber de votre poitrine.*



**Rick McCord**

**Faites un mouvement de tête en bas**

« Au sommet de la montée, pliez les genoux et baissez la tête pour tirer les bras en bas. Cet effet de traction est ce qui entraîne le club à l'impact, la tête de club à la traîne derrière les mains. En même temps, continuez de pivoter les hanches vers la cible. »



*Pliez les genoux pour descendre et taper la balle correctement.*



**Dan Pasquariello**

**Oubliez vos jambes**

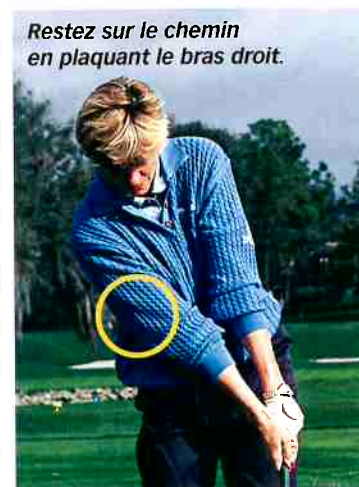
« Trop d'action de hanches ou de jambes ouvre la face de club à l'impact. Votre descente doit être le parfait reflet de votre montée; ce sont les bras qui lèvent le club à la montée et qui le ramènent sur la balle à la descente. »



**Dana Rader**

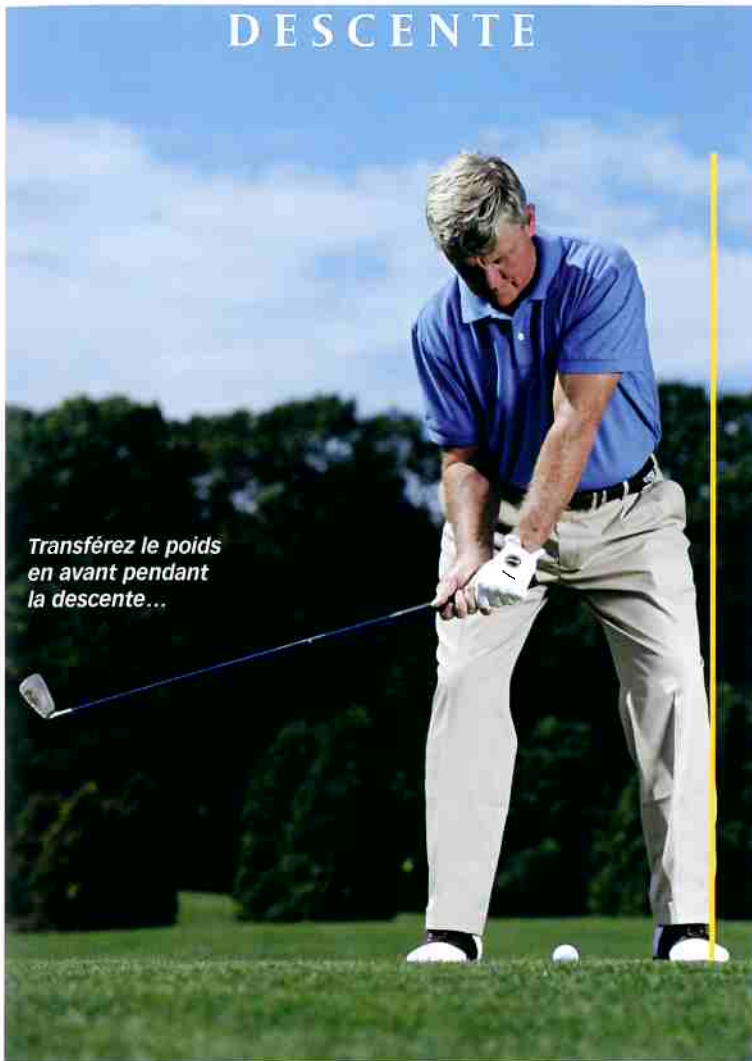
**Plaquez le bras droit**

« Ramenez le bras droit contre votre flanc droit en descente, cela vous aidera à laisser tomber l'épaule droite et à mettre le club dans le chemin correct pour l'impact. Si le bras droit reste écarté, vos épaules tourneront horizontalement, ce qui provoquera un chemin extérieur-intérieur et de malheureux slices. »



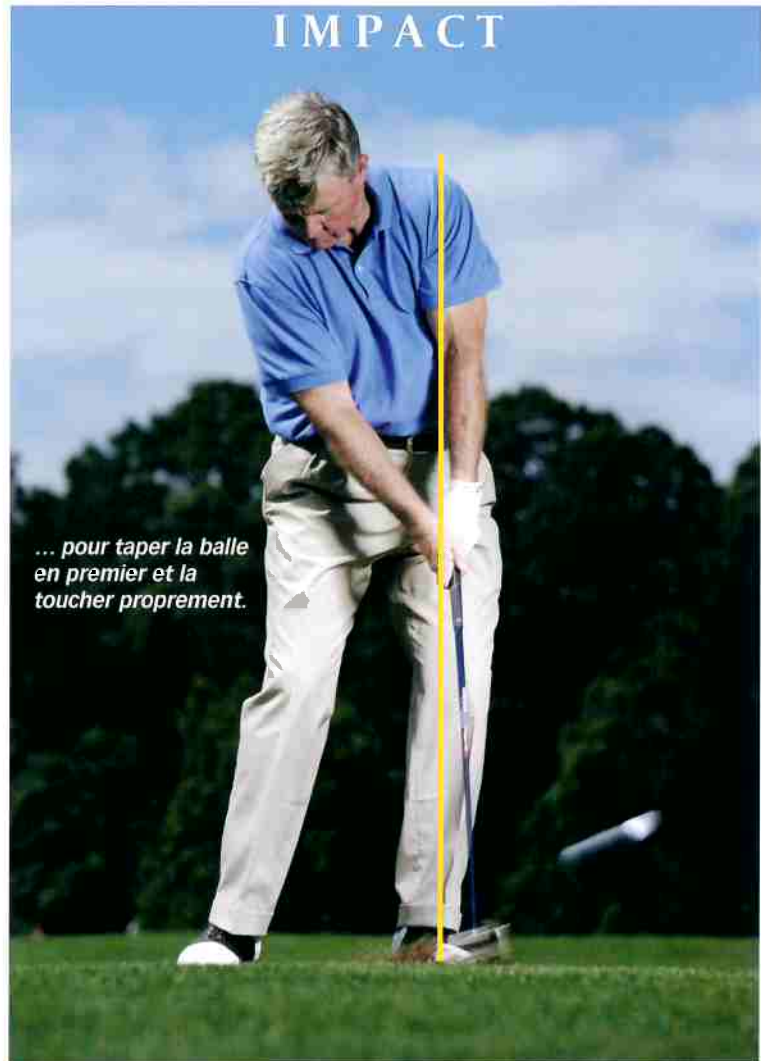
*Restez sur le chemin en plaquant le bras droit.*

DESCENTE



*Transférez le poids en avant pendant la descente...*

IMPACT



*... pour taper la balle en premier et la toucher proprement.*

CONTRÔLEZ

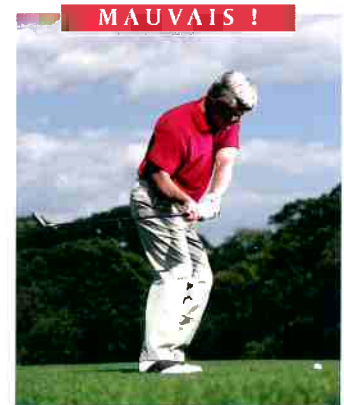
## Touchez le sol au bon endroit

### Donnez de l'avant pour bien toucher la balle

Si vos coups sont souvent grattés ou topés, regardez jusqu'où le bas du corps part en avant vers la cible dans la descente. Ce mouvement avant permet à vos mains d'être sur la balle avant la tête de club et déplace l'arc inférieur de votre swing vers la cible, si bien que vous touchez la balle avant le sol. Si vous restez trop à droite (*photo de droite*), vous touchez le sol derrière la balle (gratté) ou après que le swing a touché le sol (topé).

**Michael Hebron**

MAUVAIS !



CONTRÔLEZ

# Comment donner de la puissance à l'impact

Trouvez ces positions, et les balles jailliront de votre face de club.

Si vous avez bien suivi votre chemin de club, l'impact devrait se faire de lui-même. Il est, cependant, important de savoir où vous devriez être au moment de la frappe de balle pour pouvoir améliorer les autres éléments de votre swing.

Si elles ne sont pas exactement identiques, les positions d'adresse et d'impact ont beaucoup de choses en commun. Vous aurez un bon impact si votre colonne et l'arrière de votre tête sont alignés, exactement comme à l'adresse, et si l'angle de manche est le même qu'au placement.

**RESTEZ EN LIGNE**  
L'extrémité du club pointe vers votre boucle de ceinture. S'il pointe à l'arrière, vous avez lâché le coup trop tôt.

**RECRÉEZ L'ADRESSE**  
Copiez votre posture au placement. Imaginez que quelqu'un vous tient la tête en l'air (mais pas bloquée) avant l'impact.

**RESTEZ ÉQUILIBRÉ**  
Gardez les genoux déverrouillés et restez bien équilibré au-dessus de vos pointes de pied.

**GESTE CLÉ**  
La face de club devrait pointer dans la même direction que le dos de la main gauche... vers la cible.

**TRANSFÉREZ**  
Transférez le poids de l'intérieur du pied gauche à l'extérieur, et gardez le pied droit stable.



LEÇON

# Ouvrez la porte

Tournez les mains pour que la face de club reste droite pendant l'impact.



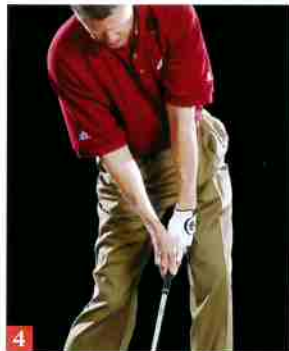
**1** Restez longtemps poignets armés dans la descente. Vous gardez l'énergie pour l'impact.



**2** Continuez de déplacer les mains tout en maintenant l'épaule droite en arrière.



**3** Tournez le dos de la main gauche comme si vous tourniez une poignée de porte.



**4** Ouvrez la porte de façon à ce que le dos de la main gauche regarde la cible.



**5** Gardez les bras tendus pendant l'impact (pas d'ailes de poulet).



**6** Maintenez le triangle formé par vos bras, vos mains et le manche. **Shawn Humphries**

EXERCICE

# Pour éviter les coups à la cuiller

Gardez le poignet droit plié pour frapper fermement la balle

**Défaut**

Vous essayez d'envoyer la balle en l'air avec vos fers et vos wedges. Cette envie de lever la balle finit par des coups ratés et des greens manqués. Voici comment taper vos fers pour atteindre vos cibles.



**Remède 1 : Claquez la main**

Tendez la main gauche comme sur la photo. Tapez-la sur la droite. L'angle que prend le poignet droit est celui qu'il faut pour frapper net. Il se forme lorsque vous claquez quelque chose; ici, vous vous focalisez sur la claque, et non sur l'envie de faire s'envoler la balle.



Tapez des coups punchés d'un seul bras pour apprendre à bien garder le poignet droit plié à l'impact.

**Remède 2 : Punchez**

Prenez un fer 7 et faites des demi-swings uniquement avec le bras droit. Vous aurez besoin d'un angle d'attaque vertical qui viendra de cet angle du poignet droit, mentionné à gauche. Ajoutez la main gauche, un peu de transfert de poids arrière-avant, et vous taperez plus long. Votre frappe de balle va vite s'améliorer.

**Charlie King**

CONTRÔLEZ

# Vous avez quel type de slice ?

La réponse à la question apporte la solution

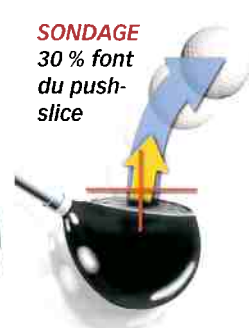
La trajectoire de balle la plus fréquente des joueurs amateurs est le slice (un coup qui a une trajectoire courbe de la gauche vers la droite). Pour arrêter de slicer, vous devez avant tout déterminer votre type de slice. Vous saurez ainsi s'il faut corriger l'angle de la face à l'impact, le chemin de la descente, ou les deux à la fois.



**SONDAGE**  
52 % font du slice droit



**SONDAGE**  
18 % font du pull-slice



**SONDAGE**  
30 % font du push-slice

**Slice droit**  
Le chemin est bon, mais la face de club ouverte à l'impact. La balle part droit et finit en courbe.

**Pull-slice**  
Le chemin est extérieur-intérieur, la face de club ouverte. La balle part à gauche et s'incurve à droite.

**Push-slice**  
Le chemin est trop intérieur-extérieur, la face de club ouverte. La balle part à droite, et s'incurve à droite.

# DES PETITS TRUCS POUR AMÉLIORER VOTRE IMPACT

## CONSEILS DE PRO



Todd Anderson

### Laissez les mains gagner

« Imaginez une ligne d'arrivée à hauteur de la balle. Ramenez le genou droit à l'impact sur la ligne, les mains devant la tête de club. Avancez le genou droit vers la cible pour garder la tête de club le long d'un chemin descendant. Les mains devant le club, vous utilisez toute la puissance du swing. »



Les mains arrivent en premier sur la balle.



Mike Bender

### Penchez le club en avant

« Apprenez à toucher la balle en inclinant le manche en avant. Tracez une ligne dans le sable au centre de votre stance. De la main gauche, faites un swing traversant la ligne, en faisant exploser du sable devant elle. Le but est de frapper le sable et de s'arrêter pour que le grip reste devant la tête de club. »



Penchez le manche en avant.



Brady Riggs

### Empilez-vous à l'impact

« Avec un fer 7, devant la balle, reculez le pied gauche de 45 centimètres en le posant sur sa pointe. Faites des swings à mi-vitesse et notez comment ce stance force le haut de votre corps à rester au-dessus du bas de votre corps (sinon vous perdez l'équilibre). C'est là la sensation recherchée. »



Empilez le haut de votre corps sur le bas.



Fred Griffin

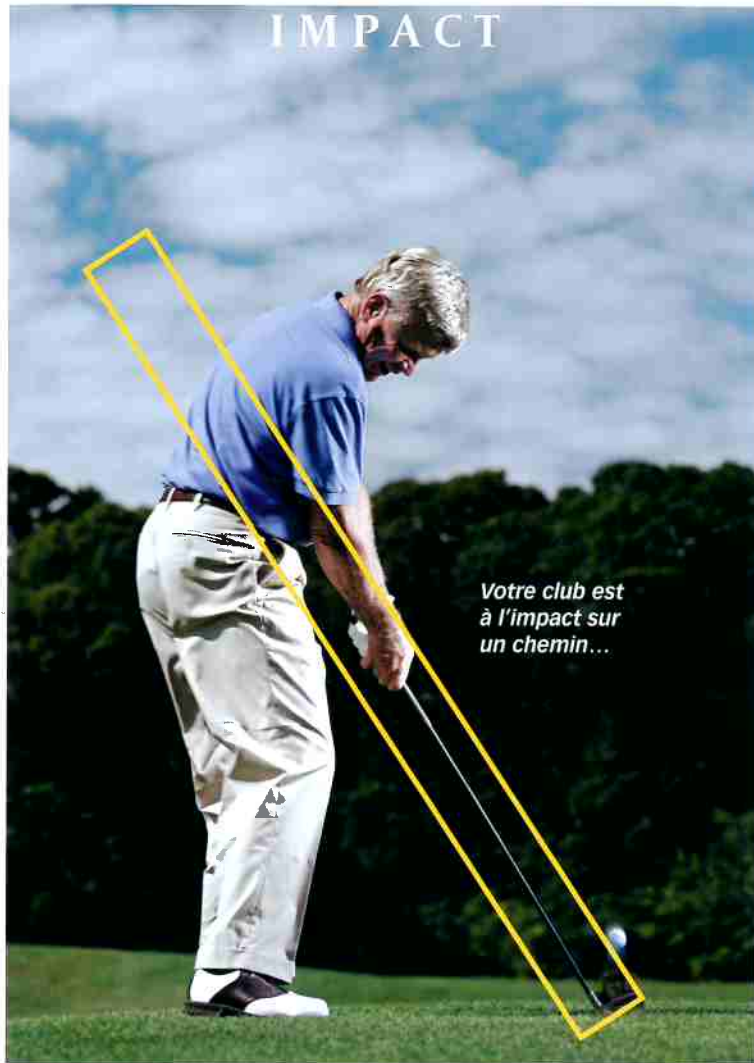
### Serrez la main... de la cible

« Vu sous certains angles, il semble que les avant-bras se croisent juste après l'impact, mais c'est une illusion. Dans un bon lâcher, la main droite reste sur le côté du manche. Au milieu de la traversée, c'est comme si vous serriez la main de quelqu'un juste à votre gauche. »



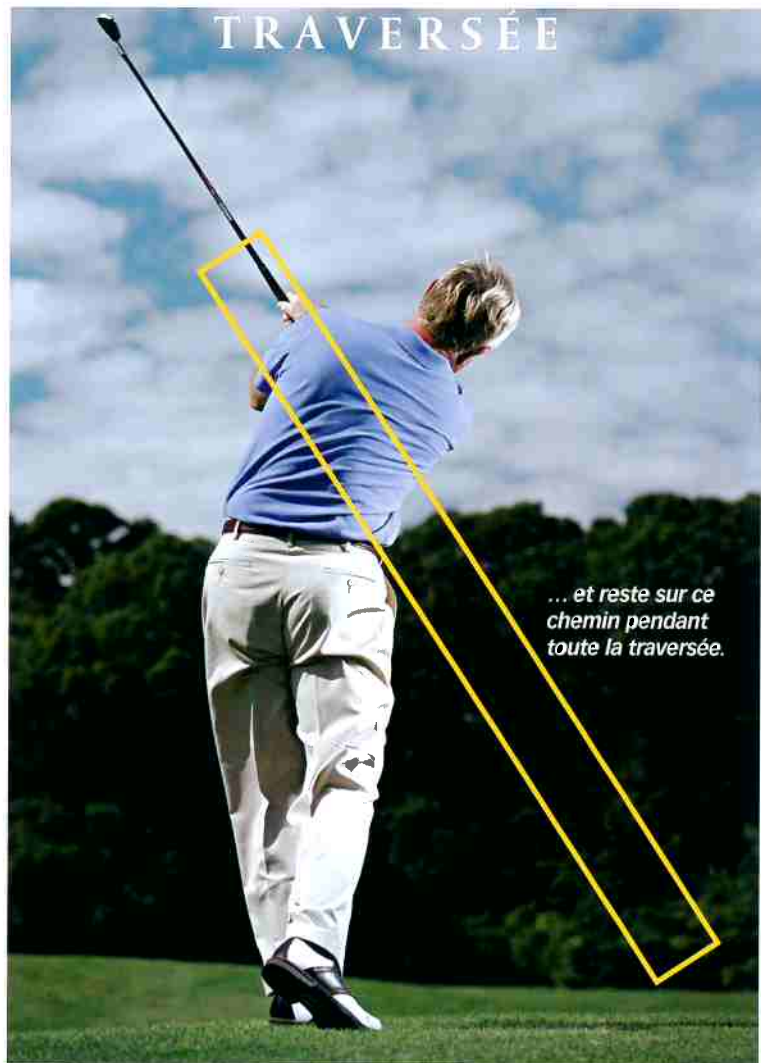
Serrez la main... de la cible.

IMPACT



Votre club est à l'impact sur un chemin...

TRAVERSEE



... et reste sur ce chemin pendant toute la traversée.

CONTRÔLEZ

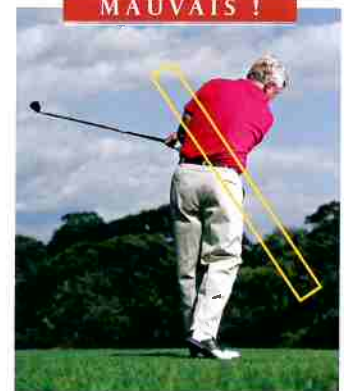
## Votre chemin de descente comme modèle

### Prenez la bonne sortie

Le chemin sur lequel votre club sort de l'aire de frappe en dit long sur le chemin que vous avez suivi pendant la montée et la descente. Si elle se fait à gauche (*photo à droite*), vous avez frappé extérieur-intérieur et tapé un slice ou un pull. Essayez de redessiner la montée de l'autre côté de l'impact. Vous devez conserver votre inclinaison avant jusqu'à ce que la force de votre swing vous redresse en fin de mouvement.

Michael Hebron

MAUVAIS !



LEÇON

## Comment lâcher toute sa puissance

Donnez à la balle une claqué de la main droite pour un contact explosif

### Le conseil habituel

Mettez la tête de club droite à l'impact pour un chemin plus droit et plus précis.

### Le problème

L'impact ne dure que quelques millièmes de seconde ; parfaire ce moment est quasiment impossible.

### Le bon conseil

Un bon lâcher assure une rotation correcte de la face de club pendant l'impact, alors attaquez-vous plutôt à lui, assez facile à contrôler. En traversant l'aire de frappe, donnez une claqué à la balle de la main droite en changeant la position du poignet droit, de penché en arrière à courbé en avant. Vérifiez les positions données. Laird Small

### COUDE RENTRÉ

Le coude gauche doit pendre le long du torse quand les mains lâchent le coup. Vous ne pouvez pas désarmer les poignets si le bras est plié en dehors.

### ÉPAULE DESSOUS

L'épaule droite passe sous le menton, et non devant. Ainsi, vos mains propulsent bien la tête de club lors de l'impact, puis autour de votre corps.

### GESTE CLÉ

**POIGNETS ACTIFS**  
Avant l'impact, le poignet droit est plié en arrière, maintenant, il est penché en avant : « giflez » la balle de la main droite pour bien lâcher le coup.

### CLUB SUR LA LIGNE

Un bon lâcher fouette la tête de club et l'enroule autour de votre corps.

LEÇON

## Contrôlez tous les coups

Vous pouvez faire voler la balle à votre guise en tournant les articulations des doigts de la main gauche en haut ou en bas

### Articulations vers le bas pour...

**Les pleins coups, les sorties de rough et les sorties de bunker de fairway**

#### Articulations en bas pour la puissance

Pour une vitesse et une distance maximales, tournez les avant-bras (de droite à gauche) et les poignets tout le long de l'aire de frappe, pour que les articulations de la main gauche et le coude gauche regardent le sol quand vous lâchez le coup.

#### Pourquoi

L'accélération maximale de la tête de club se produit quand les mains cèdent sous la force de la descente et se retournent pour lâcher la tête de club, la pointe par-dessus le talon. Vous êtes à la limite de votre puissance lorsque les articulations des doigts de la main gauche et le coude gauche sont vers le bas, au lâcher.

#### Comment faire

Lancez le club en douceur le long de la cuisse gauche en faisant sauter un objet imaginaire du pouce gauche. Ou pensez à la façon dont vous tournez la main gauche pour faire du stop.

*En recherche de puissance et de vitesse, pointez les articulations des doigts gauches vers le sol.*



### Articulations en bas pour...

**Les sorties de bunker de bord de green, les chips, les pitches et les coups roulés ou rasants, et punchés**

#### Articulations en haut pour le contrôle

Pour les coups nécessitant un contrôle de la distance, gardez les mains devant la tête de club et le dos de la main gauche orienté en haut pendant toute la traversée.

#### Pourquoi

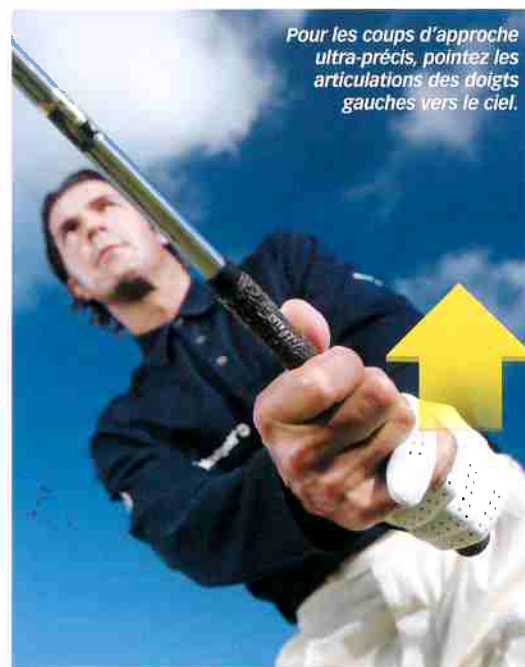
Vous reprenez le lâcher, qui est la partie la plus rapide de votre swing. Si vous perdez de la distance (ce dont vous n'avez pas besoin pour ces coups), vous gagnez en précision parce que vous alignez la face de club avec la rotation du corps et non pas avec les mains.

#### Comment faire

Tout au long de l'impact, creusez légèrement le poignet gauche et levez le dos de la main gauche vers le ciel. Cela produit un impact un peu en cuiller, mais si vos mains sont bien devant la balle, vous la toucherez parfaitement.

**Robert Baker**

*Pour les coups d'approche ultra-précis, pointez les articulations des doigts gauches vers le ciel.*



EXERCICE

## Affaire de poignets

Améliorez votre lâcher

1



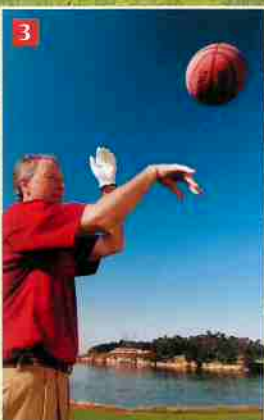
Placez-vous sans tenir de club et simulez un grip avec les mains. Pliez le poignet droit en arrière. Le poignet gauche se courbera automatiquement. C'est exactement là où vous devez être à l'impact, les mains dirigeant la tête de club.

2



Reproduisez votre lâcher en armant le poignet droit en position courbée, à mi-vitesse. Remarquez comme cela fait pencher le poignet gauche en arrière et comme votre corps se tourne et s'ouvre légèrement vers la cible sous l'effet de cette action.

3



Continuez cet exercice en accélérant le geste. Plus vite vous le ferez, mieux vous sentirez cet effet de « gifle » donnée à la balle de la main droite, ou de flexion avant comme lorsque vous tirez des paniers au basket. C'est cette sensation que vous recherchez.



## EXERCICE

### Comment terminer votre swing

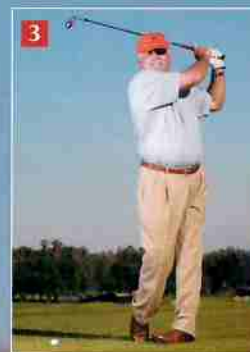
En commençant par vous forger une bonne position au finish, vous pourrez alors trouver les gestes de swing nécessaires pour finir bien équilibré, et ainsi éviter les mauvaises trajectoires.



Portez une casquette de base-ball et mettez-vous normalement à l'adresse avec un fer.



Sans bouger les pieds, redressez-vous et levez le club verticalement au-dessus de votre tête.



Faites un quart de tour vers la gauche; votre visage, votre poitrine et vos hanches regarderont la cible et l'extrémité de votre grip pointera à gauche. La position de finish sera idéale si vous sentez le manche, à l'arrière de votre tête, reposer sur les cheveux qui dépassent de la casquette.  
John Elliott

# Le finish pour faire évoluer la balle

Prérégalez votre club pour taper des draws et des fades sur commande

## Comment taper un draw

**Mettez-vous à l'adresse et effectuez une traversée jusqu'à la hauteur de votre taille. Déplacez les bras et le club de sorte que...**

- Votre club pointe 10 mètres à droite de la cible;
- Votre bras droit soit totalement tendu et dans l'axe de votre manche de club;
- La pointe de votre club soit en l'air.
- Sentez bien cette position, puis faites une montée arrière complète. Remarquez comme votre club part automatiquement vers l'intérieur et autour de vous (*photo en médaillon ci-dessous*). C'est la position idéale pour attaquer la balle intérieur-extérieur.
- Pour jouer le coup, faites votre swing en essayant de retrouver la sensation de montée et de lâcher que vous venez de répéter.

Commencez ici pour frapper un draw.



Position haute du draw.



## Comment taper un fade

**Effectuez une traversée, de l'adresse à la hauteur de votre taille. Déplacez les bras et le club de sorte que...**

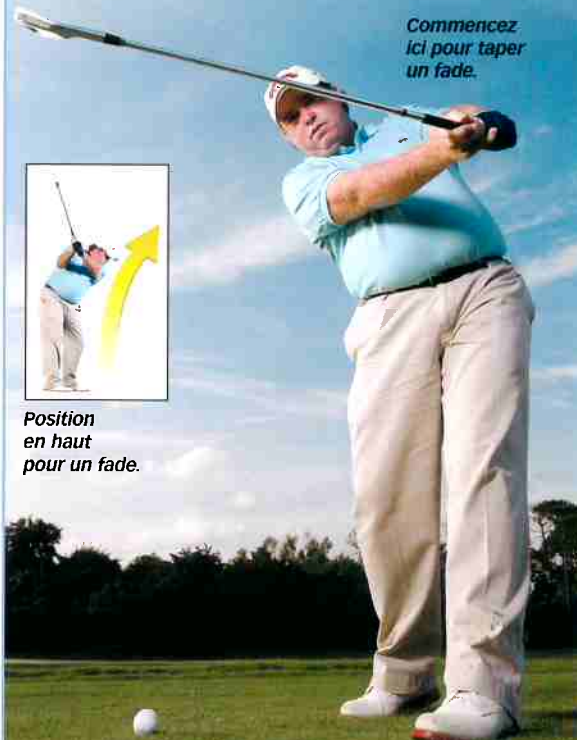
- Le bras gauche soit totalement tendu et crée un « L » avec le manche;
- La pointe de la tête de club vise à droite;
- Le manche pointe 3 mètres à gauche de la cible.
- Imprimez cette sensation, puis remontez le club complètement en arrière. Cette fois, votre préréglage de lâcher de fade vous fera porter le club encore plus haut et sur l'extérieur (*encadré ci-dessous*), ce qui est la position idéale pour donner une rotation à la balle, de gauche à droite, à l'impact.
- Pour jouer le coup, faites votre swing en essayant de retrouver la sensation de montée et de lâcher que vous venez de répéter.

**Mike Adams**

Commencez ici pour taper un fade.



Position en haut pour un fade.



## Voici la preuve que tout est dans le finish

Une Suédoise est venue me voir pour apprendre à jouer au golf. Elle ne parlait pas anglais et n'avait jamais touché un club de sa vie. J'ai essayé d'expliquer le swing avec des photos et des vidéos, mais elle ne comprenait pas.

**Étape 1** Je l'ai mise physiquement à l'adresse. Ce n'est que lorsqu'elle a pu graver cette position dans la mémoire de ses muscles que je l'ai autorisée à faire une montée.

**Étape 2** Je l'ai aidée à monter le club et je l'ai arrêtée.

**Étape 3** Je lui ai fait taper la balle depuis cette position statique, en haut. Après chaque swing, j'ai réajusté son finish et je lui ai fait tenir quelques instants la posture. J'ai répété cette méthode à chaque swing, à chaque leçon, une heure par jour pendant six jours. À la fin du sixième jour, elle tapait un fer 7 à 118 mètres avec un joli draw en hauteur. C'était stupéfiant de voir la rapidité avec laquelle la mémoire de ses muscles avait imprimé le mouvement du swing. En à peine une semaine, elle était capable de sentir si elle était correcte à chaque stade.

**La clé de cette réussite fut de s'arrêter sur chaque position, pour que l'élève sente, et donc comprenne, ce qui était correct, notamment en fin de mouvement.**

La plupart des golfeurs ne savent jamais vraiment si ce qu'ils sentent dans leur swing est bon ou mauvais, notamment au finish lorsqu'ils perdent l'équilibre et le contrôle.

**Mike Bender**

# UN SWING PLUS FLUIDE

Suivez ces conseils pour gagner en décontraction et lancer la balle quasiment sans effort.

## EXERCICE

### Trouvez votre vitesse

Trouvez la bonne vitesse, ni trop lente, ni trop rapide, et vos coups partiront haut, loin et droit.

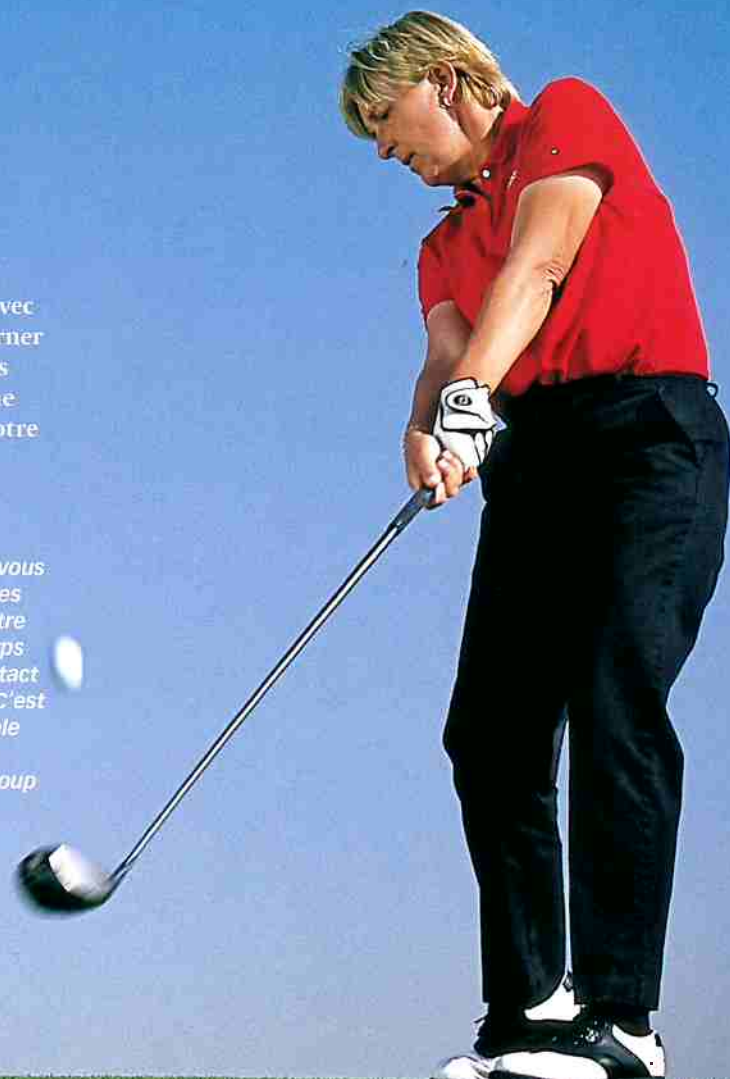
Peu de règles de base sont autant ignorées que le tempo (le rythme avec lequel vous faites votre swing). Le tempo est un concept difficile à cerner – il ne s'agit pas uniquement d'aller plus vite ou plus lentement. Vous avez besoin de le sentir. De même que vous avez un rythme de marche naturel, vous devez trouver votre vitesse de swing naturelle, sinon votre mouvement manquera de cette sensation rythmique et fluide qui donne une bonne frappe de balle.

**1** *Allignez quatre balles sur des tees. Adressez la plus proche de vous et frappez-la à 25 % de votre vitesse de swing normale. Passez immédiatement à la suivante. Cette fois, frappez à 50 %. Tapez la troisième à 75 % et la dernière à pleine vitesse.*

**2** *Effectuez cet exercice plusieurs fois. Concentrez-vous sur la sensation rendue par les différentes vitesses et gardez à l'esprit que le but n'est pas d'aller plus ou moins loin, ou plus ou moins droit, mais de trouver le tempo.*

**3** *Changer de tempo vous aide à coordonner les mouvements de votre club et de votre corps pour réussir un contact solide, sans effort. C'est ce niveau de contrôle qui vous permettra de taper coup sur coup des balles longues et droites.*

**Pia Nilsson**



LEÇON

# De la souplesse dans les poignets

Synchronisez l'armement de vos poignets avec le pivot de votre corps

## Le problème

Vous perdez souvent le tempo de votre swing parce que vous armez trop tôt ou trop tard les poignets dans le takeaway. Ce défaut détruit l'impulsion naturelle de votre club en arrière et peut faire de même au retour par un lâcher trop tardif ou trop précoce dans la descente.

## La solution

Armez les poignets au bon moment, ce qui varie d'un fer à l'autre et selon le coup à jouer. Ajustez le timing de l'armement pour créer un rythme et un tempo parfaits.

**MAUVAIS !**

*Un armement tardif entraîne un lâcher tardif et un mauvais tempo.*



## Erreur sur la vitesse

*On vous a dit de garder la tête de club en bas au début du takeaway. Le conseil est bon, sauf si vous en faites trop et perdez l'armement des poignets installé à l'adresse (photo ci-dessus). Maintenant, vous êtes en retard dans votre armement arrière, et armez donc trop tôt en avant : votre coup finira en gratte. En règle générale, armez les poignets plus tôt pour avoir plus souvent le plaisir d'entendre le doux son d'un contact bien net.*

## Pour les pleins swings avec les fers moyens et longs...

Maintenez simplement l'armement que vous avez installé à l'adresse pendant le takeaway. Les pleins swings demandent un pivot du corps plus important, alors armez moins et tournez plus lorsque vous amenez les mains à hauteur de taille. La position est bonne si votre torse est tourné à l'opposé de la cible et si le bout du club se trouve à l'extérieur de votre jambe droite lorsque le manche est parallèle au sol.

**CONTRÔLEZ**

*Pour les mi-swings à moins de 45 mètres, votre poignet droit devrait se plier avant que vos mains passent devant votre genou droit.*



## Pour les demi-swings...

Armez les poignets avant de passer les mains devant le genou droit. Les swings courts, de 27 à 55 mètres, demandent moins de pivot – vos poignets doivent s'armer plus tôt dans la montée. La position est bonne si votre torse regarde votre pied droit et si le bout du club est en haut de votre jambe droite (manche parallèle au sol).

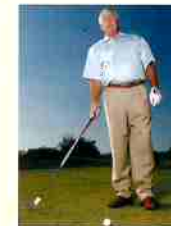
**Dom DiJulia**

**EXERCICE**

# Décontracté, pas paresseux

Mettez les « temps morts » au profit de votre tempo

**Défaut :** Vous avez l'habitude de taper des petits swings de la main droite en attendant votre départ, ou, sur le parcours, le temps que la partie de devant se dégage du fairway. Si ces mini-swings vous aident à passer le



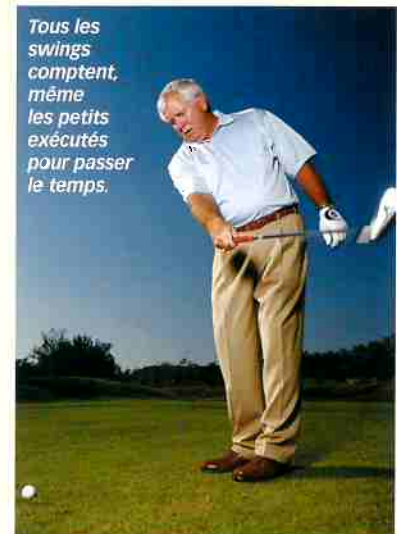
temps, ils gravent de mauvaises habitudes, car ce ne sont en général que de simples balancements de club. À proscrire.

## Solution :

Continuez à faire vos mini-swings, mais avec un but précis. Répétez un vrai mouvement d'arrière en avant, pour retirer la tension de vos bras et mains. Vérifiez que la main droite se tourne bien lorsque vous balayez le club en dessous de vous. Continuez avec votre traversée, la pointe du club vers le haut. Lorsque sera venu le temps de jouer, vous serez décontracté et prêt à asséner un coup fluide et puissant.

**John Elliott**

*Tous les swings comptent, même les petits exécutés pour passer le temps.*



# TAPEZ PLUS DROIT

Essayez ces astuces de pros pour atteindre le fairway ou le green avec la précision d'un rayon laser.

LEÇON

## À une minute de coups plus droits

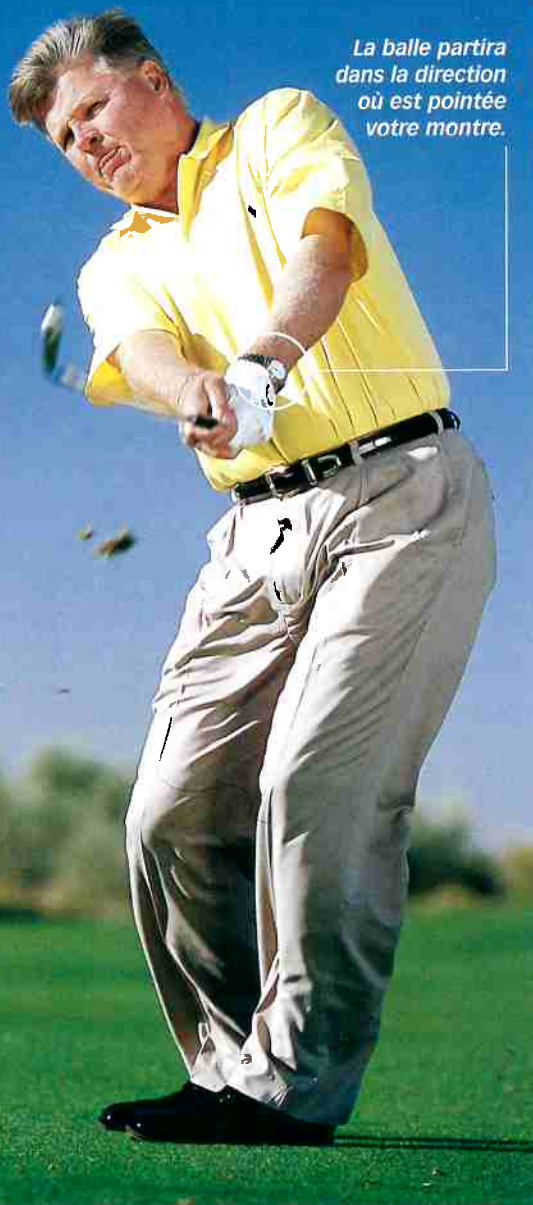
Regardez votre montre pour trouver à coup sûr l'impact parfait

Pour contrôler la direction de vos coups, vous devez pouvoir contrôler la position de la face de club à l'impact.

Malheureusement, il est difficile de connaître la direction exacte vers laquelle elle est pointée pendant le swing, sauf si vous disposez d'un repère facile, plus proche, comme une montre.

À moins d'un grip trop fort ou trop faible, le cadran de votre montre est normalement dirigé dans la même direction que votre face de club. Votre but est donc de prendre l'habitude de pointer votre montre vers la cible à l'impact. La position de votre montre peut également vous aider à détecter des erreurs dans votre swing et dans la position de votre face de club. Lors de votre prochaine séance de practice, regardez votre montre et vous saurez comment frapper plus droit.

John Dahl

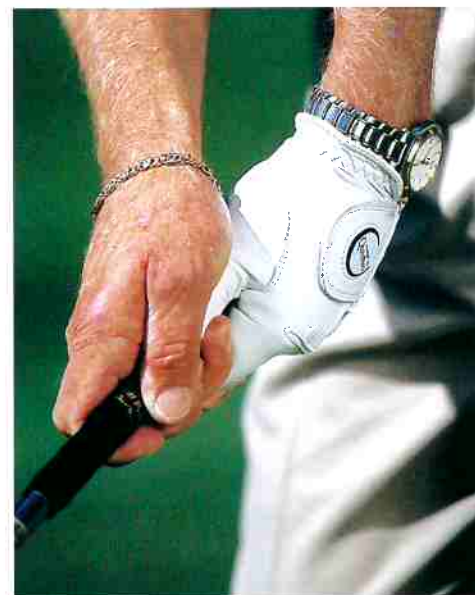


La balle partira dans la direction où est pointée votre montre.



### Stable

Les coups droits sont le résultat d'un impact bien droit. Preuve en est, les mains dirigent la face de club dans l'impact et votre montre regarde la cible.



### Hook

Si votre montre regarde derrière vous, votre swing souffre d'une trop grande rotation des bras et des mains. La face de club est fermée à l'impact et la balle part à gauche.

LEÇON

## Surmontez la pression du départ

De petites astuces mentales pour démarrer la partie sur un bon départ

Si vous êtes nerveux avant de prendre le premier départ, calmez-vous. Même les pros sont tendus au début de grandes compétitions. Le meilleur moyen pour vaincre la pression du premier tee est d'utiliser l'échauffement pour se mettre en mode « jeu ». Suivez mes trois conseils et vous arriverez détendu sur l'aire de départ.

- 1 Ne transformez pas votre période d'échauffement en séance de practice. Ne pensez pas à travailler des petits trucs de swing, ni ne demandez conseil avant de prendre le départ. Toute confusion dans la technique accentuera la pression que vous ressentirez plus tard.
- 2 Diversifiez les clubs et les distances en ne jouant jamais plus de trois coups d'affilée avec le même club. Les joueurs de basket confirmés, par exemple, ne font jamais d'innombrables lancers francs avant un match, mais tirent depuis différents endroits du terrain.
- 3 Passez les 10 dernières minutes de votre échauffement à « jouer » les trois premiers trous qui vous attendent. Tapez avec le club que vous utiliserez sur le premier tee, puis avec celui qui servira pour l'approche. Effectuez votre routine de préparation et essayez d'exécuter les coups exactement comme vous le feriez sur le parcours. Cet exercice renforce votre visualisation et vous aide à rétrécir vos cibles. Vous arriverez sur le premier tee prêt à jouer, ce qui allégera la pression.

**Richard Coop, Ph. D., consultant « jeu mental » de Golf Magazine**

CONTRÔLEZ

## Devenez pilote de paume

Votre main droite contrôle la face de club

Si votre grip est bon, votre paume droite copie l'angle de votre face de club. Donc, au lieu de contrôler la tête de club, contrôlez la main droite. Vérifiez que la paume regarde la balle en bas quand elle arrive à hauteur de la cuisse droite dans la descente. Cela vous force à attaquer verticalement la balle, et c'est un bon début pour mettre droit la face de club.

**David Glenz**



*Une face de club bien droite à l'impact ne garantit pas le succès, mais donne toutes les chances d'y parvenir.*

*Dirigez la paume droite en bas vers la balle lorsque le club atteint l'aire de frappe pour toucher avec puissance le sweet-spot.*



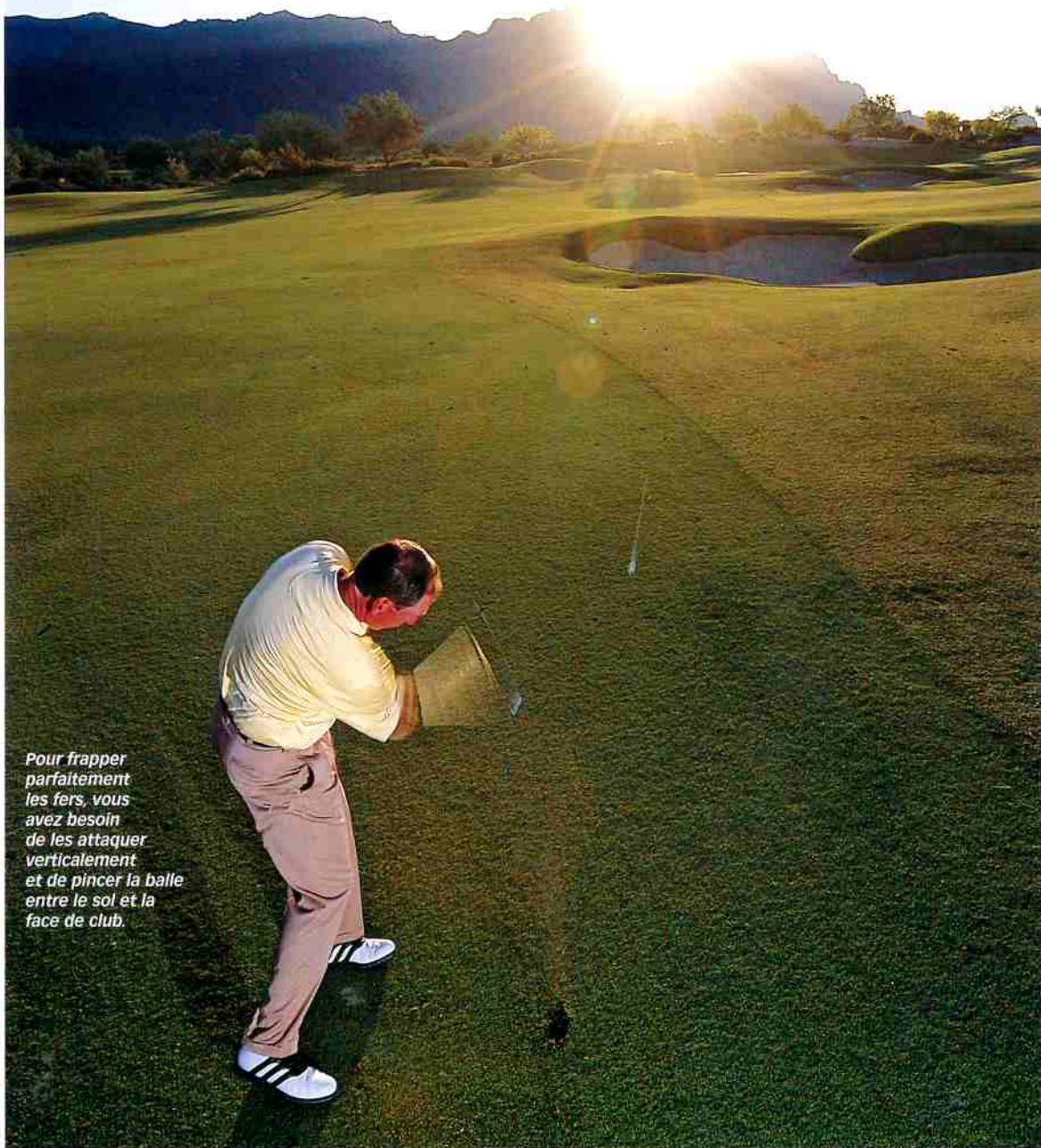
**Slice**  
*Si votre montre pointe à droite de la cible (voire vers le ciel), la face de club est ouverte et vous allez taper une banane.*



**Lancé**  
*Le poignet gauche des bons frappeurs est plat à l'impact. Si les articulations des doigts sont devant votre montre, le lâcher se fait trop tôt. Il ne vous reste plus qu'à retrouver votre balle.*

# PLUS DE PURETÉ

Vous savez que vous l'avez bien touchée. Il ne reste qu'à retrouver cette sensation, encore et encore.



Pour frapper parfaitement les fers, vous avez besoin de les attaquer verticalement et de pincer la balle entre le sol et la face de club.

## CONTRÔLEZ

### Sachez lire vos divots

La première chose à faire

Les bons joueurs de fer touchent la balle en premier et l'herbe ensuite. Plantez un tee à environ 2,5 centimètres de la balle, à l'extérieur de votre ligne de jeu (*photo en haut*). Utilisez un fer 7. **Si vous avez touché la balle en premier, le divot sera du côté de la cible par rapport au tee** (*photo en bas*). Si le divot commence légèrement derrière le tee, vous avez un peu gratté et perdu de la distance. Si tout le divot est derrière le tee, vous avez vraiment gratté. Essayez de taper 10 coups en faisant commencer le divot derrière le tee, côté cible.



Plantez un tee de repère de l'autre côté de la balle.



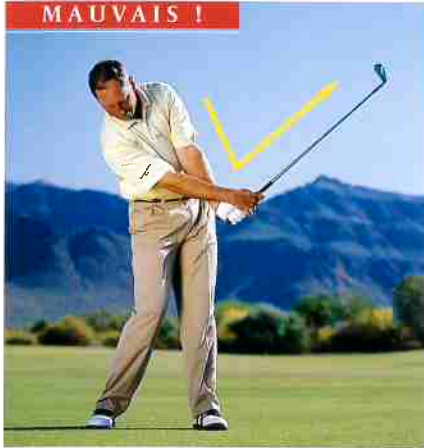
Vos divots devraient être en avant du tee, vers la cible.

EXERCICE

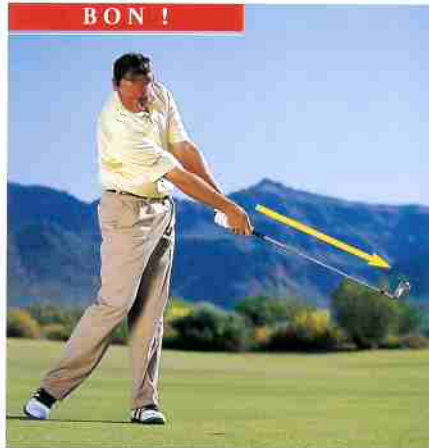
## Vous allongez ou vous basculez ?

Un seul est bon pour votre jeu

MAUVAIS !



BON !



### La bascule : à bannir

Si vos coups sont rasants, c'est sans doute que votre tête de club fouette la balle avant les mains dans votre tentative de l'envoyer en l'air (*ci-dessus*). Le bord d'attaque du club touche alors en premier la balle. C'est ce que vous faites si votre tête de club est plus haute que vos mains après le lâcher.

### Attaquez verticalement et poursuivez

Tappez une série de balles et arrêtez la tête de club en dessous de la taille (*ci-dessus*). Vous verrez qu'il est impossible de prendre la balle à la cuiller – et qu'il est nécessaire de l'attaquer verticalement – pour arriver à ce finish raccourci.

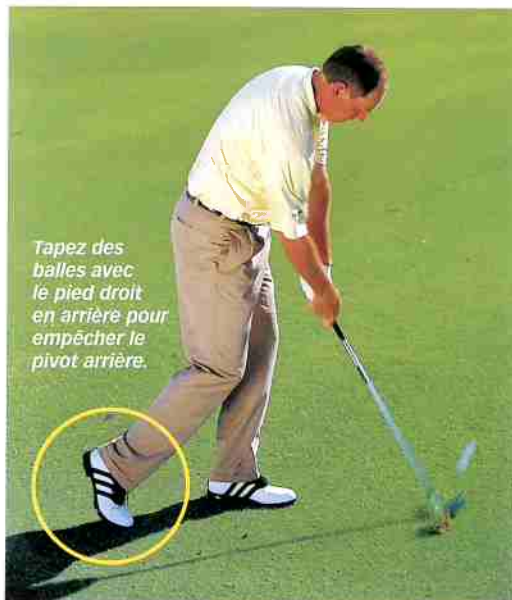
EXERCICE

## Le pied en arrière

Vous porterez ainsi le poids sur le pied avant

Placez la balle au milieu de votre stance et prenez un fer 5. Pliez le genou droit, plantez la pointe du pied droit dans le sol et tapez la balle. En laissant votre pied droit en arrière, loin de la ligne de jeu, vous ne pourrez pas vous pencher à l'opposé de la cible – un pivot arrière classique – lors de la descente. Vous tournerez autour de votre pied gauche et attaquerez verticalement la balle.

Mike Malaska



LEÇON

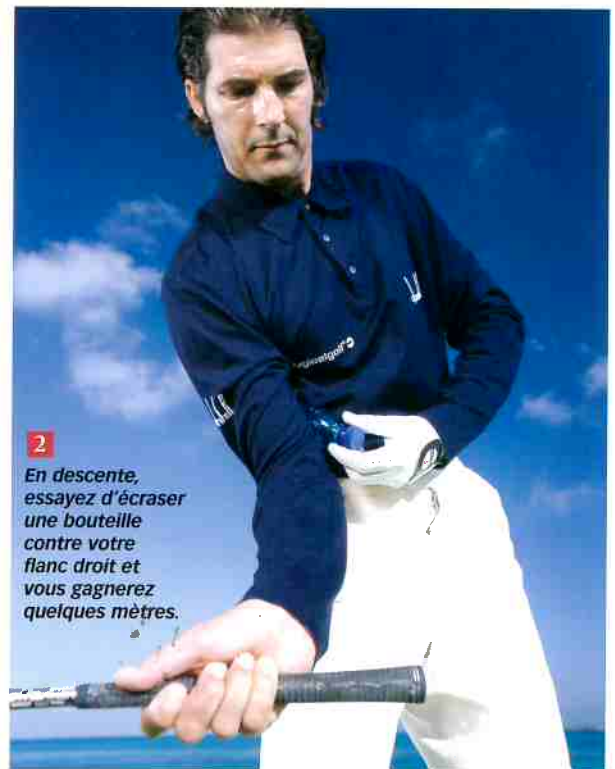
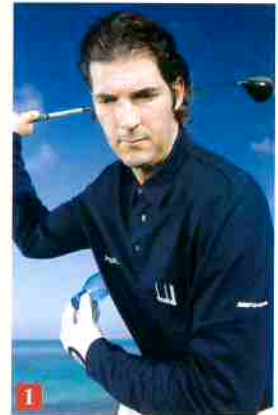
## Laissez votre driver fendre l'espace

Le secret : garder le bras droit plaqué contre votre flanc

**Défaut :** Vous lâchez trop tôt la tête de club.

**Remède :** Levez le club au sommet de votre montée avec le bras droit. Tenez une bouteille en plastique contre votre flanc gauche comme sur la photo, puis descendez le club jusqu'à l'impact. Si vous écrasez la bouteille avant d'avoir libéré les poignets, vous avez lâché le coup au bon moment. Dans le cas contraire, vous avez laissé la tête de club partir avant les mains sur la balle, ce que vous paierez par des mètres en moins et des fairways ratés.

Robert Baker



**2**  
En descente, essayez d'écraser une bouteille contre votre flanc droit et vous gagnerez quelques mètres.



# VÉRIFIEZ VOTRE TECHNIQUE

Vous savez ce qu'il faut faire, mais le faites-vous bien ?

LEÇON

## Mirez le swing parfait

Servez-vous de votre reflet pour rester sur le chemin du début à la fin

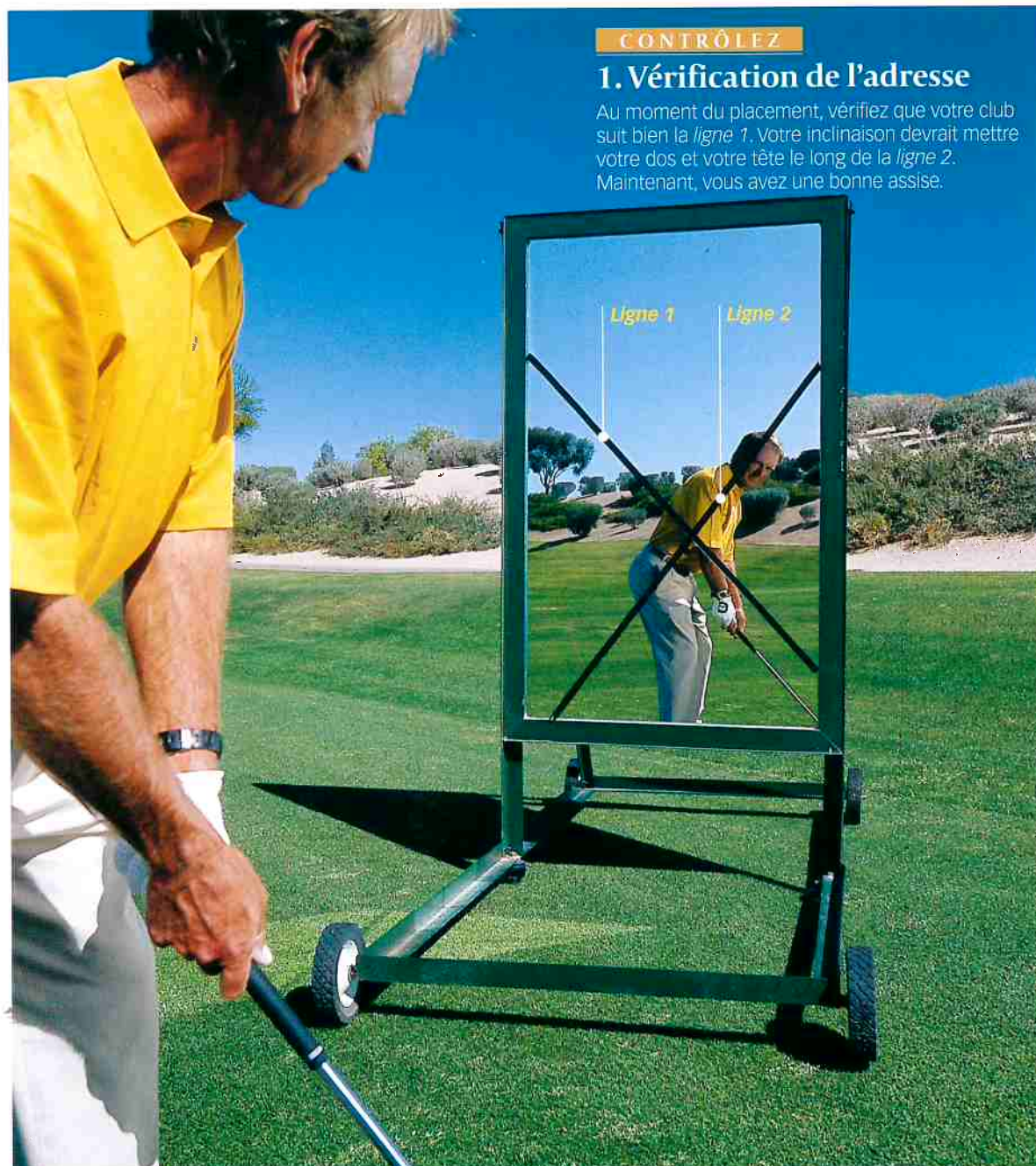
### Votre but

Créer un chemin de club parfait. Celui-ci est décrit comme un cercle incliné pour s'adapter à l'angle de votre manche de club à l'adresse. C'est une bonne image, mais il n'est pas facile de fixer un *hula hoop* à votre fer 7. Pour améliorer votre chemin de club, vous avez besoin d'adhésif coloré et d'un miroir.

### Comment y arriver

Considérons que votre position à l'adresse est bonne, le dos droit, les genoux pliés prêts à l'action et les bras pendant sous les épaules. Trouvez un miroir sur pied et mettez-vous à l'adresse devant. Regardez l'angle de votre manche de club. Collez de l'adhésif sur le miroir le long de cette ligne (nous l'appellerons *ligne 1*) et une autre dans le sens opposé (*ligne 2*), pour que les deux lignes se croisent. Elles vont vous permettre de graver votre chemin de club, en vous aidant à mettre votre club et votre corps dans les bonnes positions, en montée et en traversée.

Mike LaBauve



CONTRÔLEZ

### 1. Vérification de l'adresse

Au moment du placement, vérifiez que votre club suit bien la *ligne 1*. Votre inclinaison devrait mettre votre dos et votre tête le long de la *ligne 2*. Maintenant, vous avez une bonne assise.

**CONTRÔLEZ**

## 2. Vérification de la montée

Montez votre club juste au-dessus de la taille et arrêtez-vous. Regardez dans le miroir. Vérifiez que votre dos et votre tête sont toujours sur la *ligne 2* et que la rotation de vos épaules et la flexion de vos poignets ont placé le manche de club le long de *ligne 1*.

Si vous n'êtes pas sur le bon chemin en montée, c'est que vous avez levé le club avec les mains plus que vous n'avez pivoté le haut du corps (manche au-dessus de la *ligne 1*). Ou vous avez fouetté le club trop loin à l'intérieur en tournant les épaules trop horizontalement (manche en dessous de la *ligne 1*). Tournez votre épaule gauche en la passant sous le menton et armez vos poignets à 90 degrés.



**CONTRÔLEZ**

## 3. Vérification de la traversée

Faites votre swing en vous arrêtant après l'impact, les mains à hauteur de la taille. Vérifiez dans le miroir que le manche est sur la *ligne 1* et que votre tête et votre dos ne sont pas sortis de la *ligne 2*. L'erreur courante est de se trouver avec un manche au-dessus de la *ligne 1* – la plupart des golfeurs ne pivotent pas assez à gauche, ou ne donnent pas assez de hanches. Vous avez besoin d'une rotation complète et agressive des hanches ainsi que d'un mouvement des mains entraînant le club le long de la poitrine. Même si la majorité des swings finit avec le manche au-dessus de l'épaule gauche, le manche part à gauche après l'impact avant de remonter.



**CONTRÔLEZ**

## Six erreurs à éviter

Ces swings vous sont familiers? Il est temps de retrouver le chemin.

Il est très difficile de taper de bons coups si le club sort du chemin. Efforcez-vous de vérifier fréquemment votre chemin de club dans un miroir pour éviter de prendre des mauvaises habitudes.



**Redressé**  
Mains bien au-dessus des épaules



**En dessous**  
Manche sous le plan des épaules



**Piégé**  
Club trop loin derrière



**Au-dessus**  
Club au-dessus du plan des épaules



**Le long de la ligne**  
Manche pointé à droite de la cible



**Décalé**  
Club pointé bien à gauche de la cible

**EXERCICE**

## Pour un finish parfait

Étirez votre hanche gauche à son maximum pour une posture correcte et un club sur le bon chemin de sortie

Les mains sur les hanches, simulez un swing et restez en position de finish. Vérifiez que votre poids se trouve sur le pied avant et votre boucle de ceinture orientée directement vers la cible.



En place, inclinez le haut du corps à droite jusqu'à ce que votre torse prenne l'angle de la ligne 2 et restez en position. Aïe! Effectuer cet étirement détendra votre « fléchisseur » de hanche et vous permettra de rester sur votre chemin de club avec plus de facilité.

