

## CHAPITRE 3

# VOUS ET VOTRE DRIVER

Passez d'une relation conflictuelle à une histoire d'amour... sur une sacrée distance,

**L**a tendance actuelle est de taper la balle le plus loin possible. Reste ensuite à la retrouver. La technologie vous donne les outils pour cogner, mais savez-vous vraiment les utiliser ? Votre driver ne peut pas pivoter de lui-même, ni déplacer vos mains ou vos hanches pour vous donner une distance que vous n'avez pas. Il y a des règles strictes à suivre. Les oublier se paie lourdement par des mètres, des balles et des coups perdus.

En revanche, une fois que vous aurez maîtrisé la puissance de votre driver, vous trouverez que jouer selon ses règles vous facilite la vie. Les coups d'approche seront plus courts, les par 5 deviendront possibles, et votre confiance sera gonflée à bloc lorsque vous saurez que vous pouvez taper une bonne « châtaigne » si vous le souhaitez.

Il y a trois choses à faire pour améliorer la distance de vos drives : augmenter l'amplitude de votre swing, séquencer votre descente pour accroître la vitesse de club et apprendre à toucher la balle sur le sweet-spot. Ce chapitre parle des trois, en vous donnant des conseils non seulement pour faire de vous un gros frappeur, mais aussi pour vous faire acquérir de la précision.

### LES 5 ENSEIGNEMENTS DE CE CHAPITRE

- Comment élargir votre arc de swing, la première condition pour un drive puissant
- Comment pivoter plus rapidement sans sortir de vos chaussures
- Comment parcourir plus de fairways, même les plus étroits
- Comment la personnalisation de votre driver peut vous donner plus de distance
- Des exercices pour vous donner de la vitesse au moment où vous en avez le plus besoin

### VOTRE JEU

#### Quels sont vos points faibles ?

Voici ce que les lecteurs de *Golf Magazine* ont dit de leur driving lors d'une étude récente.

#### Quelle est la faute la plus courante avec votre driver ?



#### Quel club remplacez-vous le plus souvent ?



# SOIGNEZ VOTRE ARC

Les grands swings commencent par un grand arc. Plus le chemin parcouru par votre tête de club de bout en bout est important, plus vous gagnez en vitesse et en puissance, et plus votre balle part loin.

Imaginez une lampe dans votre dos et dirigez-la vers la cible.

## LEÇON

### Tournez le dos à la cible

Éclairez le chemin pour mieux pivoter

**Défaut :** Vous ne tournez pas assez à la montée.

**Remède :** Imaginez qu'une lampe est accrochée à votre omoplate droite. Montez votre driver au maximum de votre swing, en tournant l'épaule droite derrière la tête jusqu'à ce que la lampe éclaire la cible. En pivotant complètement derrière la balle, vous engrangez l'énergie que vous relâchez à l'impact.

**Michael Breed**



## EXERCICES

### Donnez-vous de l'amplitude

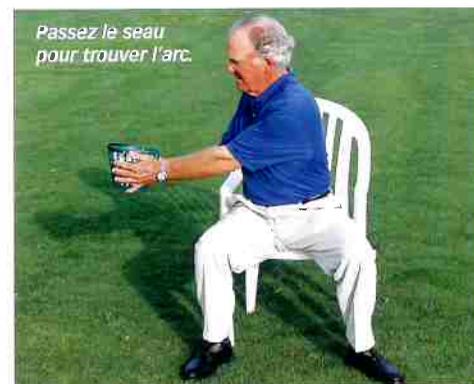
#### 1. Atteignez la chaise

Posez votre driver sur le sol, perpendiculairement à votre pied droit, puis placez une chaise à l'autre bout. Reprenez le club et montez-le lentement en essayant d'effleurer la chaise au passage. Si la tête de club ne rase pas la chaise, votre extension n'est pas suffisante. Si elle touche la chaise, vous allez trop loin. La bonne extension permet de juste la frôler.

**Fred Griffin**



Passez le seau pour trouver l'arc.



#### 2. Asseyez-vous et pivotez

Prenez un seau du practice (ou n'importe quoi de même poids) et asseyez-vous sur une chaise, penché en avant. Tournez-vous à droite comme pour passer ce seau à quelqu'un assis à côté de vous. Remarquez comme la tête, les épaules et le torse tournent ensemble. Voilà un pivot complet, le corps est tourné à l'opposé de la cible et le poids transféré à droite.

**Craig Shankland**

**CONTRÔLEZ**

## Déployez vos ailes

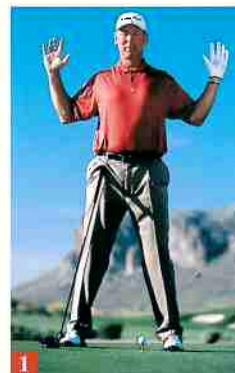
Passez d'étroit à large en fléchissant le dos

Regardez n'importe quel bon joueur de drives et vous verrez que l'écartement de ses épaules est le même à l'adresse qu'à l'impact. Vous ne verrez jamais d'épaules rentrées ou de bras pliés lorsque son club traverse la zone de frappe.

**Garder le même écartement des épaules vous donne assez d'espace pour faire votre swing**

et, plus important, vous aide à maintenir l'amplitude de votre arc de swing, ce qui augmente la vitesse. Pour trouver la largeur et la maintenir, servez-vous des muscles dorsaux. À l'adresse, levez les mains à hauteur d'oreille, les paumes vers l'extérieur. Sentez comme les grands muscles dorsaux font se rapprocher les omoplates et s'écartent les épaules l'une de l'autre. Maintenant, inclinez-vous à partir des hanches en posture d'adresse normale, en laissant le dos engagé et les omoplates pincées. Vous voilà prêt à lâcher de la puissance.

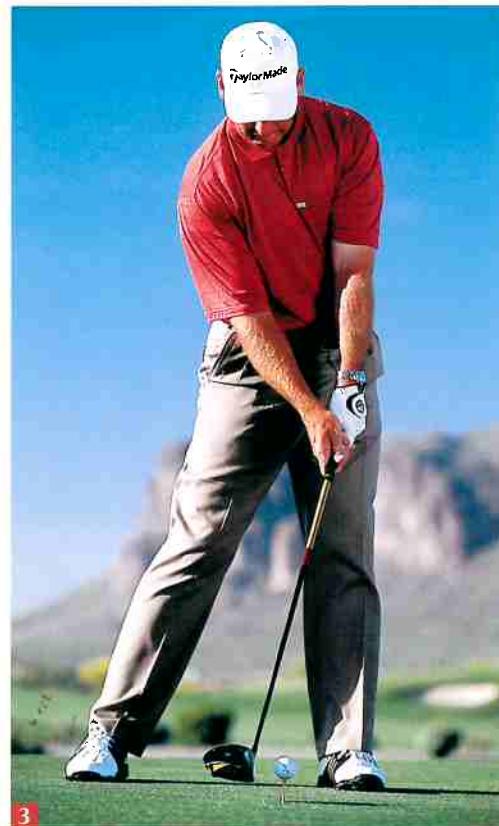
**Mike Malaska**



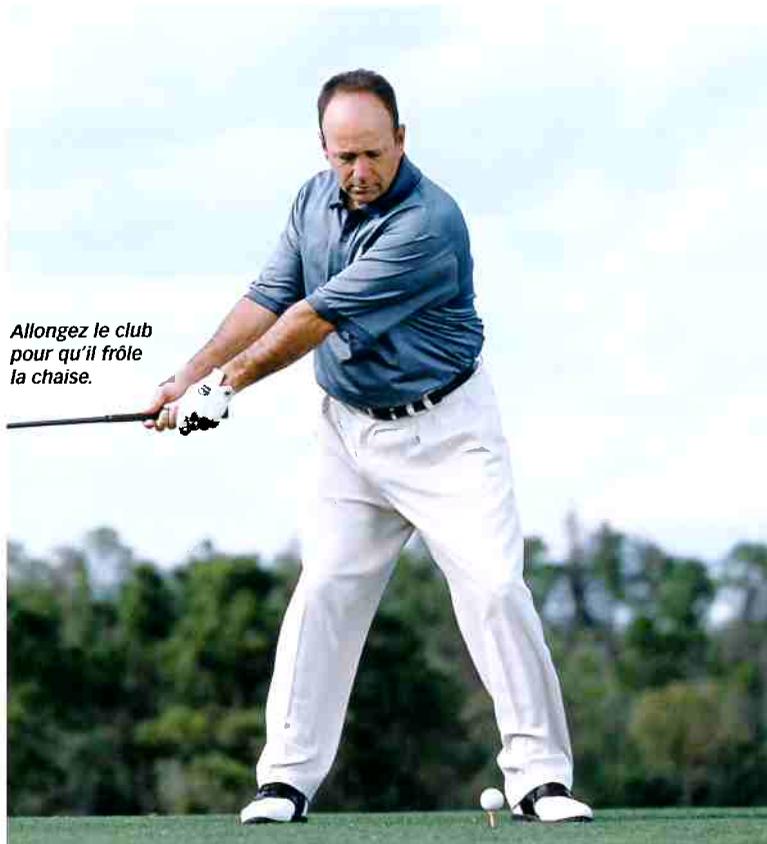
**1** Pincez les omoplates pour prendre de l'amplitude à l'adresse.



**2** Gardez les épaules écartées et prenez votre stance de drive.



**3** Retrouvez cette amplitude à l'impact – épaules écartées!



Allongez le club pour qu'il frôle la chaise.

### 3. Donnez de la puissance avec vos hanches

Pour comprendre l'importance des hanches dans l'enroulement en montée, essayez cet exercice rendu célèbre par Julius Boros. Si vous êtes plutôt corpulent comme Julius (ou moi!), cet exercice vous aidera à foncer sur la balle.

#### Étape 1

Placez-vous comme d'habitude pour un drive, puis montez le club à hauteur de taille en vous servant uniquement du bras droit et allongez-le aussi loin que possible.



#### Étape 2

Essayez de mettre la main gauche sur le grip. Votre corps fait obstacle? Pour que la main gauche atteigne le club, vous devez pivoter la hanche droite en arrière afin de dégager assez d'espace pour atteindre le club. Reproduisez cette position et vous gagnerez en puissance.

**Bill Madonna**

**PETIT TRUC**  
Pour accentuer  
l'effet de torsion,  
donnez un coup de  
genou droit à l'adresse  
en faisant de votre  
jambe gauche  
un appui.

## EXERCICE

### Pour quelques mètres de plus...

Cet exercice élargit votre arc et dope vos drives

Si vous manquez de distance, ou si vous souhaitez tout simplement en gagner, vérifiez votre amplitude pendant la montée. Le meilleur indicateur est la tête de club qui devrait rester aussi loin que possible de votre corps, notamment au sommet de la montée. Le moyen d'y parvenir est de créer autant d'effet de levier que possible entre les bras, c'est-à-dire sentir le bras droit pousser le gauche en dehors.

#### Étape 1

Mettez-vous à l'adresse normalement.

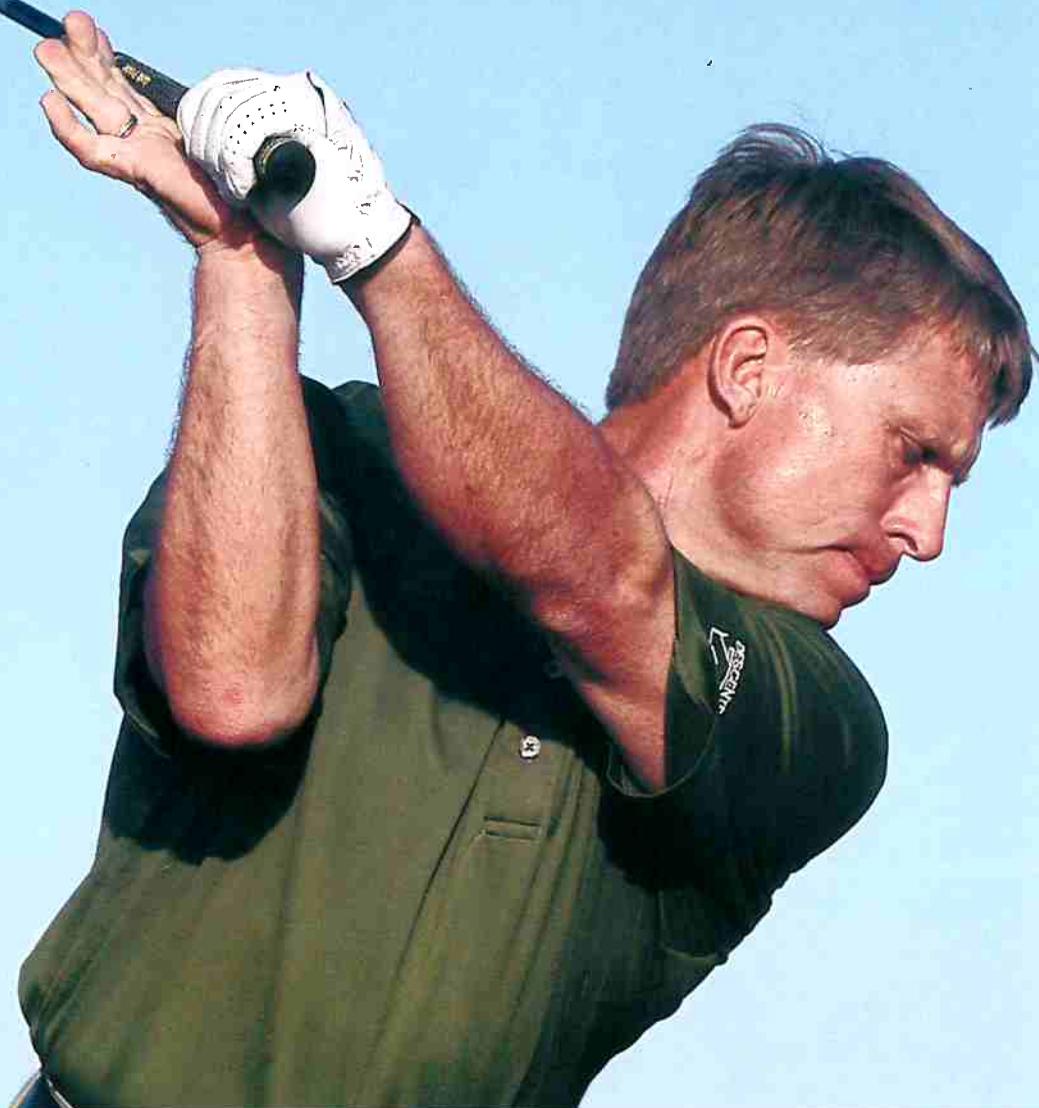
#### Étape 2

Levez les doigts de la main droite du grip pour que seule la paume de la main droite touche le grip.

#### Étape 3

Commencez votre takeaway en poussant le grip du club loin derrière vous avec la main gauche. Arrivé au sommet de votre montée, poussez l'extrémité de votre club en haut avec la paume de la main droite, jusqu'à ce que le bras gauche soit parfaitement droit.

Todd Sones



## CONTRÔLEZ

Une fois que vous vous sentirez plus familiarisé avec ce takeaway, prenez le club comme vous le faites normalement et essayez de retrouver cette sensation d'effet de levier et d'amplitude que vous avez ressentie lorsque vous avez monté le club au sommet. Remarquez dans la séquence ci-dessous comme cet effet de levier et cette amplitude sont maintenus à chaque instant : takeaway, sommet, descente, impact et traversée. C'est ce que vous devez rechercher.

**Todd Sones**

*« Créez autant d'effet de levier que possible entre les bras, c'est-à-dire la sensation que le bras droit pousse le gauche dehors. »*

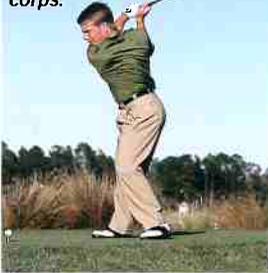
**L'inclinaison de votre club détermine le chemin.**



**L'effet de levier commence à la montée.**



**Les mains sont aussi loin que possible du corps.**



**Le club reprend l'arc de montée ample.**



**Les bras sont arrachés des épaules.**



**Maintenez l'amplitude pendant la frappe.**



**L'amplitude se voit toujours à la fin.**

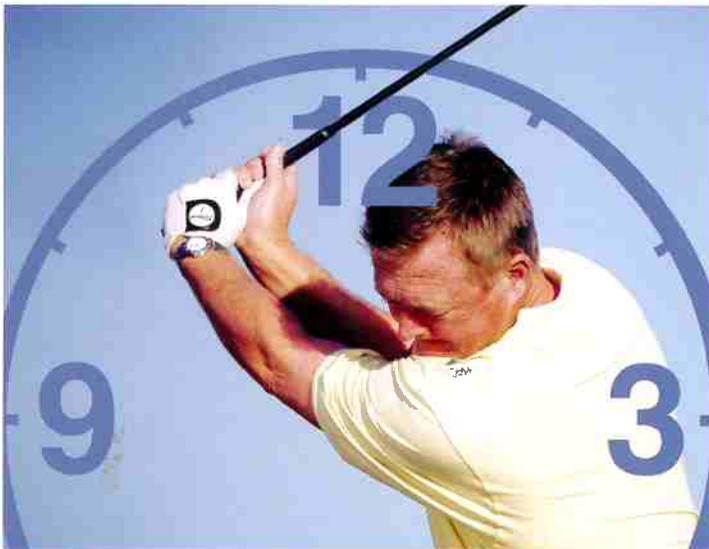


## LEÇON

### Extension à 10 h 30

Écartez la tête de club aussi loin que possible du corps

Plus vous laissez de distance entre l'extrémité de votre club et la balle en haut de la montée, plus votre tête de club a de place pour accélérer en descente. Lorsque le grip est à 10 h 30, il est le plus loin possible de la balle. Pour le mettre là, montez votre club sans modifier le triangle formé par les épaules et les bras. Si votre grip touche 12 h 00, vos bras se sont probablement pliés, détruisant le triangle et réduisant votre force. **Martin Hall**



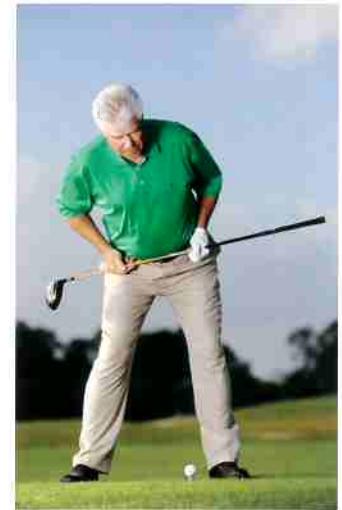
## CONTRÔLEZ

### Prendre vite de l'amplitude

Réglez vos hanches pour la remontée

Placez une balle, puis tenez votre driver en travers des hanches en l'inclinant un peu vers le haut (d'environ 10 degrés), de la hanche droite à la gauche. Si votre club est parallèle au sol ou incliné dans l'autre sens, votre chemin de club sera trop vertical et vous perdrez de la distance. S'il pointe en haut (voir photo), votre swing dessinera un arc plus large, vous approcherez la balle de l'intérieur et la fouetterez puissamment.

**Rick Martino**



## EXERCICE

### Chopez la balle !



Travaillez l'effet de levier

Sans club, placez les mains comme un rugbyman prêt à recevoir le ballon, la ligne de vie de votre main droite fermement placée au-dessus de votre pouce gauche. Simulez une montée tout en maintenant la pression de la main droite sur le pouce gauche. Vous savez que vous avez réussi si vous sentez la main droite pousser le bras gauche vers l'extérieur.

**Tim Mahoney**

# COMMENT ACCÉLÉRER

Un tout petit peu de vitesse en plus dans votre tête de club et vous troquerez un fer long pour un moyen à l'approche.

## LEÇON

### Clouez des drives avec le facteur O

#### Qu'est-ce que le facteur O ?

L'angle de vos hanches par rapport à l'horizontal.

#### Comment l'utiliser

Tournez la hanche gauche en haut et à gauche de la cible (immédiatement après le début de la descente... et continuez !)

#### Son utilité

Le mouvement est si puissant qu'il tire littéralement les épaules et les bras dans la course. Et comme les hanches partent en premier, tout le reste accélère pour pouvoir les rattraper à l'impact. L'utilisation de vos hanches vous permet de frapper fort en tournant facilement.

Robert Baker

#### Adresse

Placez le corps comme un avion arrivant à l'atterrissage, l'épaule et la hanche gauches au-dessus de leur équivalent droit et la colonne inclinée à l'opposé de la cible.

#### Montée

Pivotez en sentant la résistance de la cuisse droite, et non de tout le bas du corps, et assurez-vous que vous tournez les épaules et les hanches. Vous accumulerez ainsi le maximum d'énergie.

#### O positif

À l'adresse, le facteur O devrait être légèrement positif. Lorsque vous prenez votre stance, donnez un coup de hanche gauche en haut pour mettre votre corps sur le bon angle.

#### O neutre

vous êtes équilibré et regorgeant d'énergie si l'angle de vos hanches revient à zéro tandis que votre colonne est toujours inclinée de l'autre côté de la cible.



EXERCICE

# Comment graver ce facteur O

Ces exercices vous aideront à améliorer l'action des hanches et à faire le plein d'énergie

## Balancer les hanches

Placez votre driver dans votre dos comme sur la photo, faites votre rotation de montée et, lorsque vous pivotez pour descendre à l'impact, essayez de bouger le moins possible le haut du corps. Revenez en tournant horizontalement et servez-vous de «la force du bout de club» pour fouetter vers le haut et enrôler la hanche pendant la descente.

Même inclinaison entre le manche et les hanches

Même horizontalité entre le manche et les hanches

Hanche gauche en haut, épaule droite en bas



Fouettez avec les hanches et laissez le bras gauche plié pendant la traversée.



## Lancez votre couvre-bois

De la main gauche, jetez un couvre-bois par-dessus l'épaule droite pour taper votre dos, puis servez-vous de vos hanches pour le ramener en le fouettant. Laissez le bras gauche plié et essayez de gifler votre dos.

Robert Baker

CONTRÔLEZ

## Doigts d'abord

Un grip de paume ralentit

Vos mains sont l'une des trois sources d'énergie de votre swing (les bras et le pivot étant les autres). Pour les utiliser correctement, commencez par saisir le club avec les doigts. Regardez un bon tennisman : il tient sa raquette dans ses doigts, pas dans sa paume. En tenant le grip dans les paumes, vous limitez vos possibilités de libérer le club. Un grip de paume crée aussi de la tension, car vous devez serrer plus fort pour tenir le club, ce qui réduit considérablement la vitesse de la tête de club. Quelle est l'importance d'un grip de doigts ? C'est la première chose à laquelle vous devriez penser lorsque vous êtes en recherche de puissance.

Sandy LaBaue

MAUVAIS !



Grip de paume : perte de vitesse.

BON !



Grip de doigts : gain de vitesse.

## Descente

En haut du swing, tournez les hanches immédiatement à gauche et, à l'approche de l'impact, tirez la hanche gauche vers le haut. La vitesse ainsi créée permettra au club de tomber sur le bon chemin.

## O positif

Donnez un coup de genou droit pour faire lever la hanche gauche et descendre l'épaule droite.

LEÇON

## Un mauvais swing pour... gagner 20 m

Un beau défaut qui donne plus de puissance

### Le « défaut »

Très peu de joueurs restent sur leur chemin de club, bien que ce soit le but. Il est beaucoup plus fréquent de voir la tête de club, les mains et les bras « piégés » derrière le corps au milieu de la descente, ce qui arrive lorsque le bas du corps va trop vite dans la transition entre la montée et la descente. Vous êtes alors sorti du chemin et dans une position qui vous fera arriver sur la balle bien trop à l'intérieur de la ligne de jeu.

### Comment savoir si c'est le vôtre

Les gros pushes et les terribles push-hooks sont la norme.

### Comment l'exploiter

Tout ce que vous avez à faire est de tourner fortement les épaules à l'impact. Laissez-vous piéger, puis arrachez les épaules à l'impact et la vitesse de votre tête de club battra tous les records.

1

En haut de votre montée, efforcez-vous de garder le poignet gauche plat et le coude droit bien sur le chemin de club établi à l'adresse.

2

Laissez tomber les bras sans déplacer les épaules lorsque vous commencez à transférer le poids en avant, et sans dérouler les hanches non plus.

3

Maintenant, vous êtes piégé. Le manche est en dessous de votre chemin de club favori et la tête de club derrière votre hanche droite.

4

De cette position, tournez agressivement les épaules. Ce mouvement d'un bloc se fait grâce à un lâcher puissant et total des mains pendant l'impact.

**EXERCICES**

## Smashez la balle

Des exercices pour vous faire exploser à l'impact

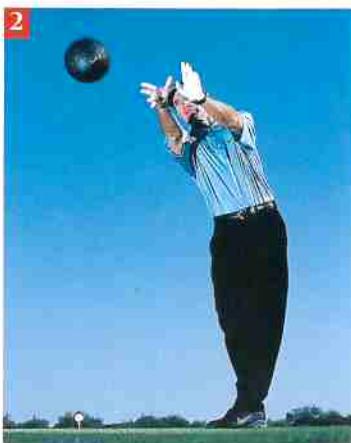
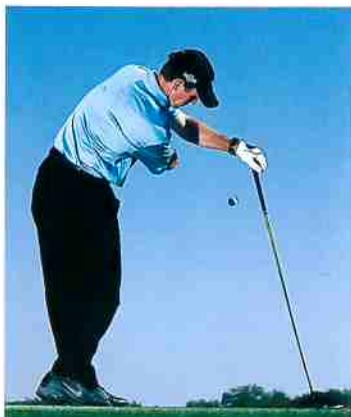
### Passez de « intérieur » à « feu ! »

Prenez une balle dans la main droite, allongez le bras gauche et tenez votre driver au bout de son grip, sa tête posée au sol. Puis montez la main droite jusqu'à la position qu'elle a normalement en haut de votre swing. À partir de ce point, essayez de jeter la balle au milieu de la porte créée par votre bras gauche et le manche de votre driver (comme pour faire un ricochet). Remarquez comme vous avez besoin de partir loin de l'intérieur, et comme vous ne devez pas bouger l'angle de votre colonne, pour faire passer la balle.

### Gravez dans vos épaules une rotation de titan

Prenez un médecine-ball. Mettez-vous en position d'adresse et, les mains des deux côtés du ballon, faites une montée. En haut, marquez un temps, puis essayez de lancer la balle le plus à gauche possible de votre ligne de jeu. Le seul moyen d'y arriver est de tourner agressivement les épaules et, une fois encore, de maintenir l'angle de la colonne.

**Tim Mahoney**



**CONTRÔLEZ**

## Un driver sur mesure est-il si nécessaire ?

Vous n'avez pas encore essayé ? Ces statistiques vous convaincront peut-être !

**Q : Avez-vous personnalisé votre driver ?**

**45 % : oui      55 % : non**

La personnalisation, ça marche ! Trouver la bonne combinaison d'angle d'ouverture, d'angle d'inclinaison de manche et de flexibilité du manche pour votre swing réduira votre score. Vous êtes un slicer classique avec un grip faible et un chemin de club médiocre ? Maintenant, votre driver vous met plein fairway et vous fait gagner jusqu'à 30 mètres.

**Handicap avant : 25**

**Handicap après : 22**

**Ancien driver :** 360 cm<sup>3</sup>, 9,5°, manche graphite, flex regular, 115,5 cm, grip standard

**Nouveau driver :** 460 cm<sup>3</sup> (draw bias), 9,5°, manche graphite 65 grammes, stiff flex, 115,5 cm, grip standard

Vous passez à une tête offset, face fermée, avec une balle à plus faible rotation, et vous avez renforcé votre grip. Un grip plus solide redresse la trajectoire de la balle. La tête offset, plus lourde au niveau du talon, favorise une trajectoire de droite à gauche.

**LEÇON**

## Le coup de marteau

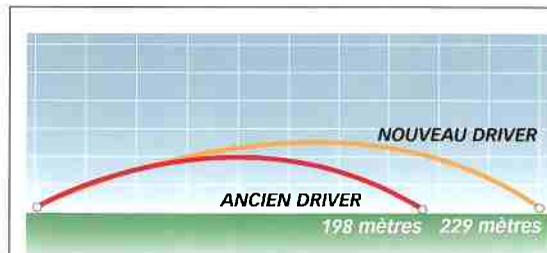
L'image d'un clou vous fera driver comme un pro



Imaginez un clou fixé sur la balle. Dans la descente, essayez de le planter profondément. Vous accélérerez le mouvement, ce qui vous donnera plus de vitesse de tête de club et vous incitera à rechercher la précision. Se focaliser sur une petite cible virtuelle aide ainsi à toucher la balle plus souvent avec le sweet-spot.

**Michael Breed**

**Accélérez le club pour traverser la balle comme pour jouer un clou.**



**Le club sur mesure : résultat du test pour le driver**

	AVANT	APRÈS
Vitesse de tête de club	148 km/h	156 km/h
Vitesse de balle	220 km/h	238 km/h
Angle de décollage	14°	15°
Hauteur (sommet)	27 m	36 m
Effet rétro	3 300 tr/min	3 500 tr/min
Effet latéral	611 tr/min	597 tr/min
Dispersion moyenne	19 m à droite	13 m à droite
Portée	198 m	229 m

LEÇON

## Faites de votre swing un lancer

Lancez des pommes pour libérer la force de votre swing

Pour sentir l'accélération et le rythme de la tête de club à la descente, utilisez cette image rendue célèbre par Sam Snead. Imaginez qu'une pomme est coincée au milieu de votre manche de club. (Snead avait l'habitude de couper le trognon d'une pomme et de la glisser sur une canne en bois d'hickory.) En descendant du sommet de votre montée, sentez comme la pomme glisse le long du manche et vole après l'impact. Cette image retarde la tête de club au début de la descente, juste assez pour que les bras et le corps puissent être synchrones et transférer toute l'énergie à la balle au moment de l'impact.

**Martin Hall**

**1**  
*Sentez la pomme glisser pendant la descente...*

**2**  
*... et lancez-la pour qu'elle passe la balle après l'impact.*

**PETIT TRUC**  
*Essayez de toucher le quadrant intérieur inférieur de la balle. Vous taperez plus de l'intérieur et ferez peut-être un draw.*

LEÇON

## Plus de vitesse

Une astuce de pied droit

Parfois, il vous faut envoyer la balle 10 à 15 mètres plus loin que d'habitude pour éviter un obstacle ou pour bien placer votre drive sur un par 5. Essayez ceci : élargissez votre stance en écartant le pied droit d'environ un pied de la cible. Le haut de votre corps bien derrière la balle favorisera un coup ascendant. Vous aurez aussi plus de temps pour lâcher la tête de club et donner de la pêche à votre balle.

**Michael Breed**



*Écarter le pied droit donne plus de temps à votre swing pour accélérer.*

EXERCICE

## Plus de puissance

Un exercice pour libérer votre puissance

La plupart des golfeurs jettent leur tête de club à la balle, ce qui réduit l'effet de levier trop tôt. Pendant la descente, gardez la tête de club le plus loin possible de la balle, le plus longtemps possible. Pour y arriver, essayez de prendre un club normalement, mais en laissant 5 centimètres de séparation entre vos mains. **Faites quelques swings avec ce grip séparé, en tirant vers le bas avec la main gauche dans la descente tout en tirant en arrière avec les doigts de la main droite.** Vous différerez ainsi le lâcher au maximum et démultipliez la vitesse de tête de club.

**Phil Ritson**

LEÇON

## Un bon contact dès le premier trou

Posez-vous les trois questions suivantes pour trouver la solution qui vous convient

*Troquez votre cible à 257 mètres pour une à 10 centimètres.*



SONDAGE

**Q : Êtes-vous plus nerveux sur le premier départ ou sur un putt crucial en fin de partie ?**

**53 %** : premier départ

**24 %** : putt crucial

**15 %** : jamais nerveux

### 1 EST-CE LE TRAC DU PREMIER DÉPART ?

Il est fréquent de se sentir nerveux sur le premier départ, d'où un coup guidé plutôt qu'un swing dynamique.

### 2 EST-CE MA RECHERCHE DE PERFECTION ?

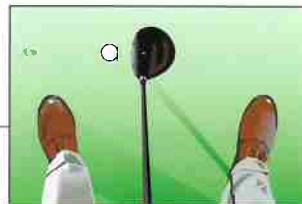
Vous n'êtes pas encore dans la partie. Vous cherchez peut-être à faire le swing parfait, ce qui provoque de la tension.

### 3 AI-JE PRIS LE MAUVAIS CLUB ?

Les golfeurs tapent souvent le driver avec un risque à gauche et à droite, alors qu'un bon petit bois 5 aurait été parfait.

### Vous le savez si...

Vous tapez comme personne sur le practice, mais vous sentez le regard de tout le monde sur le premier départ.



### Vous le savez si...

Regardez des cartes de score récentes. Si vous avez du mal les deux premiers trous, vous rendez les coups plus difficiles qu'ils ne le sont.

### Vous le savez si...

Votre instinct vous dit de prendre un club plus sûr, mais vous tirez votre driver pour faire comme les copains. Vous subissez la pression de vos pairs.

### La solution

Sur le practice avant la partie, lancez des paris avec vos amis ; pariez, disons, une bière que vous pouvez toucher un green éloigné ou toucher le haut de la ramasseuse de balle. Cela vous habitue à jouer avec la pression, si bien que le premier départ sera un jeu d'enfant.

### La solution

Soyez comme Jack. Nicklaus aimait prendre une cible à 10 centimètres de sa balle – une herbe, une feuille – et s'en servir de cible (*voir l'illustration à gauche*). Ne regardez même pas le fairway une fois que vous avez pris votre cible.

### La solution

Obéissez à votre « caddie intérieur » et non à votre « Daly intérieur » ! Tapez le club qui vous mettra au milieu du fairway. Mieux vaut être à 200 mètres du drapeau sur le fairway qu'à 160 mètres dans les arbres.

**Rick Grayson**

# TAPEZ PLUS LOIN

Une plus grande amplitude de l'arc de swing et une plus grande vitesse de tête de club permettent l'un et l'autre de gagner des mètres. Voici comment conjuguer les deux.

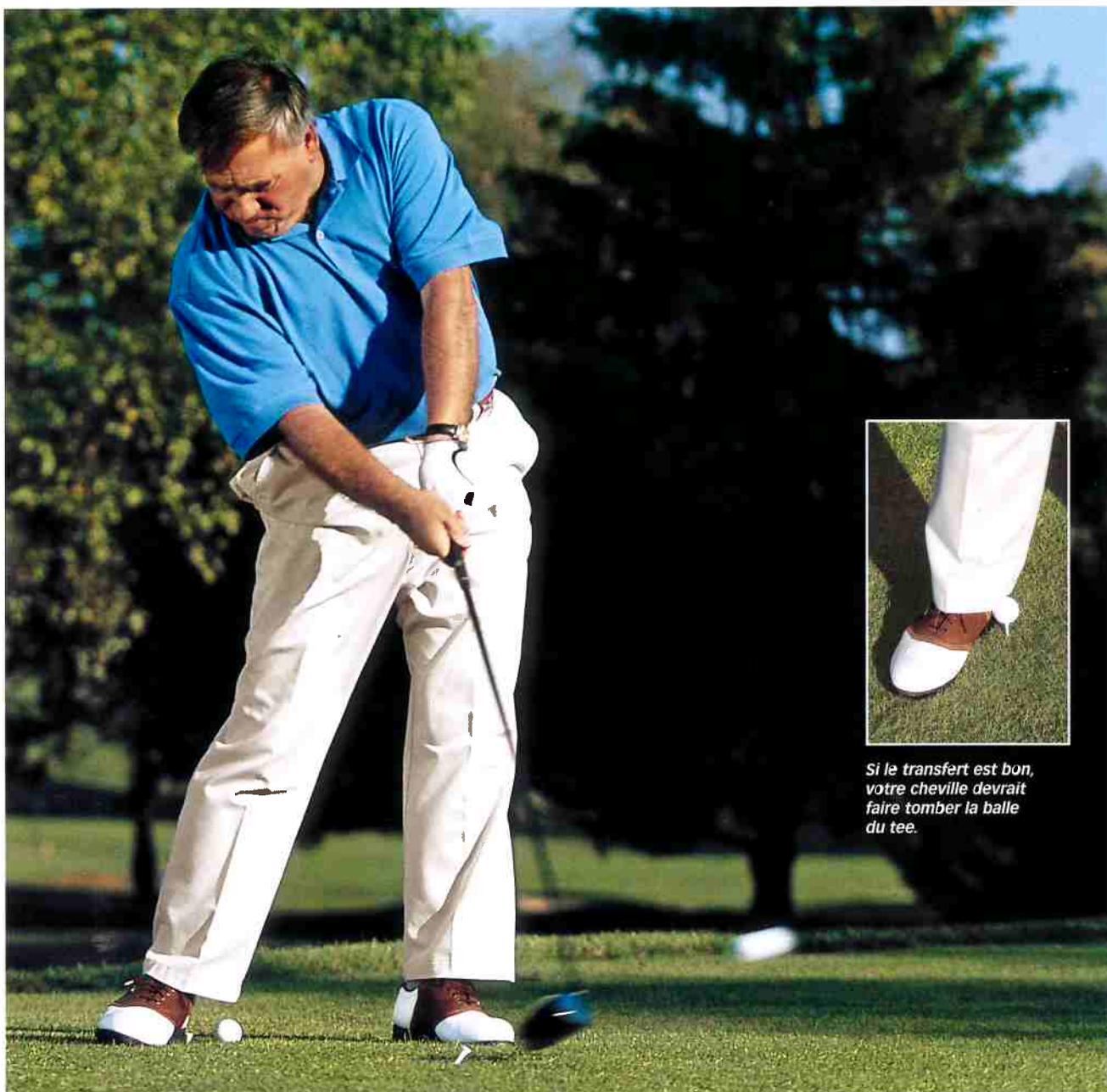
## EXERCICE

### Transfert de puissance

Portez votre poids vers la cible

Vous voulez de la distance ? Vérifiez que vous transférez bien le poids vers la cible dans la descente. Pour y arriver, mettez-vous à l'adresse avec votre driver, puis placez une seconde balle sur un tee à l'intérieur de la cheville arrière (encadré à droite). Montez normalement votre swing, en éloignant le poids de la cible dans la montée et en l'avançant dans la descente. Si vous transférez correctement votre poids, la cheville arrière glissera à l'intérieur en descente et fera tomber la balle placée sur le deuxième tee. Si la balle ne tombe pas, c'est que vous gaspillez des mètres sur le tapis.

**Ted Sheftic**



*Si le transfert est bon, votre cheville devrait faire tomber la balle du tee.*

LEÇON

# Rétrécissez votre stance... résultat garanti !

Écartez les pieds de la largeur de vos hanches pour balancer de gros drives

### La sagesse populaire

Un stance extra-large vous donne le support dont vous avez besoin pour passer les obstacles.

### Pourquoi est-ce faux ?

Lorsque votre stance dépasse la largeur des épaules, vous abaissez votre centre de gravité. C'est une position qui permet d'engranger de la puissance, et non de la libérer.

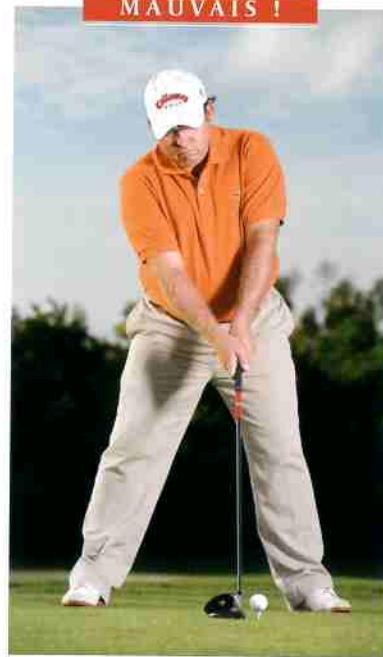
### Que faire à la place ?

Placez les pieds sous les hanches. Vous « empilez » ainsi le haut de vos jambes sur le bas, et exploitez la force de toute votre jambe.

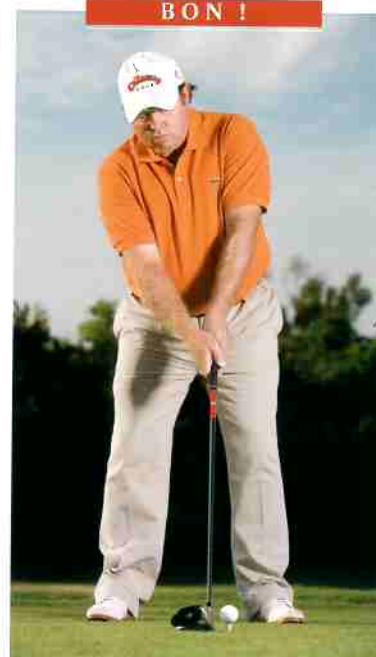
### En bonus

Un stance de la largeur du bassin permet de pivoter plus facilement autour de chaque hanche. C'est un des principes de base de n'importe quel mouvement de frappe. Si votre stance est plus large que vos hanches, vous devrez bouger latéralement pour vous positionner ; tout ce glissement générera un pivot arrière et fera de vous le roi du slice.

Mike Adams



Un stance extra-large favorise le glissement.



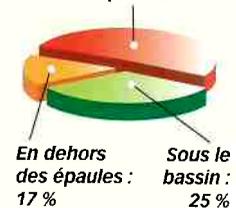
Un stance de largeur de bassin améliore le pivot.

L'AVIS DES PROS

## Quelle est la largeur de stance idéale ?

**Avec un driver, les pieds doivent être placés...**

Sous les épaules : 58 %



« Un stance étroit permet sans aucun doute de tourner plus. Mais, si vous pivotez bien, placez les pieds à l'extérieur des épaules. »

Jon Tattersall

CONTRÔLEZ

# Trouvez votre driver

Recherchez les options utiles pour votre swing

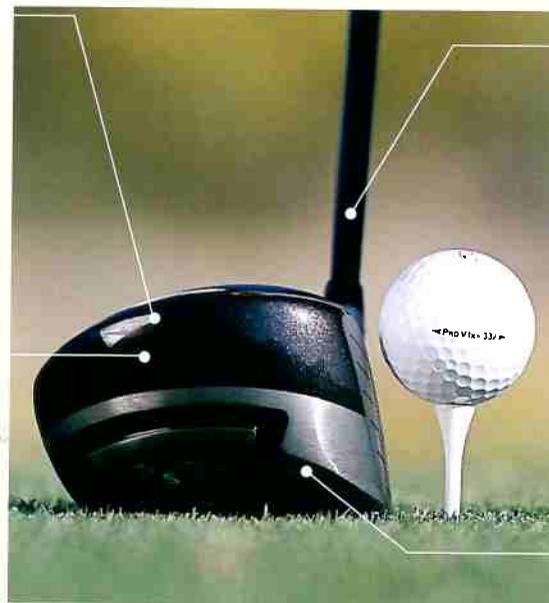
Avant d'acheter le même driver ultra-performant que vos amis ou votre champion préféré, regardez ce que son design peut apporter en bien, ou en mal, à votre swing.

### TÊTE DE CLUB

Sa taille est sur la plupart des drivers de 460 cm<sup>3</sup>. Des têtes plus petites sont disponibles, mais les plus grosses offrent souvent plus de résistance à la torsion.

### POIDS

Les têtes de club avec un centre de gravité (CG) bas et profond génèrent des trajectoires plus hautes que celles avec un CG haut.



### FLEXIBILITÉ

Les flexibilités du manche vont de extra-stiff à femmes. La bonne flexibilité, en fonction de votre vitesse de swing, vous aidera à optimiser la distance et le contrôle.

### TRAJECTOIRE

Si vous slicez, cherchez un club pondéré « draw bias ». Si vous faites du hook, vous serez sauvé avec un club « fade bias ».

« Commencez la descente "en déchargeant" le côté droit. Balancez le pied droit et le genou en avant, vers la cible. Cela transférera le poids à gauche et déclenchera votre mouvement de hanches. »

Jimmy Ballard

### EXERCICE

# Comment faire un pivot puissant

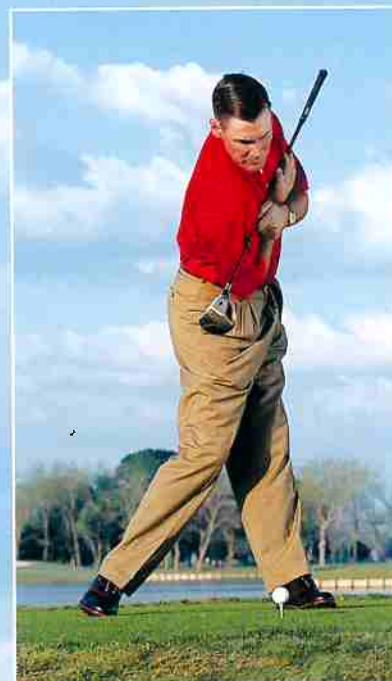
Tout est dans le chemin

Comment taper juste à tous les coups ? Le moyen le plus simple pour y arriver est de garder la rotation des épaules sur le même chemin, de l'adresse à l'impact. Bref, pas de redressement ou d'affaissement des épaules. Essayez donc cet exercice.

Placez une balle sur un tee et mettez-vous à l'adresse. Puis, croisez les bras en tenant un club sur la poitrine et en laissant dépasser le grip à l'extérieur de l'épaule gauche. Tournez comme pour une montée normale ; en fin de montée, le grip pointe la balle. Ensuite, simulez votre descente et pointez la tête de club sur la balle.

Cet exercice de recherche de puissance vous entraînera à tourner les épaules sur un même chemin et vous permettra d'être toujours au contact. Le premier pas vers des départs explosifs.

**Jim Murphy**



*Tournez les épaules sur le même chemin pour propulser la balle du tee à tous les coups.*

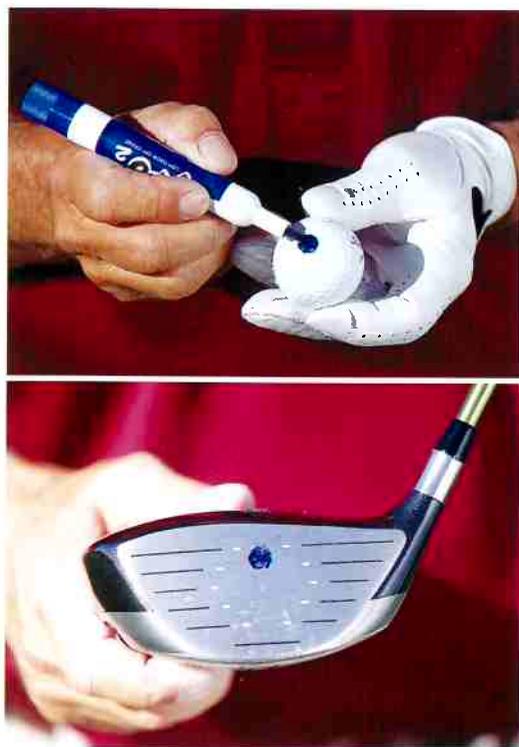
**EXERCICE**

## Tapez le «hot spot»

Touchez la balle en haut de la face de club et gagnez 10 bons mètres

Vous avez certainement entendu des champions et des commentateurs sportifs expliquer comment le sweet-spot, sur les drivers, avait été déplacé du centre au haut de la face de club. Le nom de ce sweet-spot du XXI<sup>e</sup> siècle est le «hot spot».

La découverte du hot-spot annonce une nouvelle ère dans l'évolution du swing de golf. C'est déjà arrivé auparavant : l'acier a remplacé le bois d'hickory pour les manches, les lames des fers ont pris de la cavité et les bois de parcours sont devenus métalliques, et tous ces changements ont entraîné des modifications dans la manière de frapper la balle. Les drivers à tête énorme sont aujourd'hui de mise. Voici comment tirer profit de leurs avantages.



**1**

Dessinez sur la balle un point de la grosseur d'un bouton de chemise et placez la balle de sorte que le contact se fasse sur ce point.

**2**

Notez l'endroit où vos plus longs coups font une marque et mettez la balle sur le tee pour que ce point se trouve à l'équateur de la balle à chaque coup.

## Trouvez le vôtre

**Pourquoi les meilleurs joueurs du monde tapent-ils la balle comme jamais ? Il n'y a pas de secret, le contact se fait souvent sur la rainure supérieure de la face de club !**

Quelle que soit la marque de votre driver, son sweet-spot se trouve au-dessus du centre de la face de club. Mais il varie légèrement d'un driver à l'autre. Pour trouver le vôtre, prenez un marqueur effaçable et dessinez un cercle sur votre balle. À l'adresse, mettez la balle sur le tee avec le point devant la face de club.

Maintenant, tapez quelques drives. À chaque fois, examinez la face de club pour voir la marque circulaire. À chaque coup bien propre, la marque sera haute. Voilà votre nouveau sweet-spot.

Alignez l'équateur de la balle avec ce nouveau sweet-spot à chaque fois et vous frapperez régulièrement de longs drives.

**Peter Kostis**

**CONTRÔLEZ**

## C'est la longueur qui compte

Le dicton dit «plus le manche est long, plus longs sont vos drives, mais plus loin est la cible». Le dicton dit faux.

**Test**

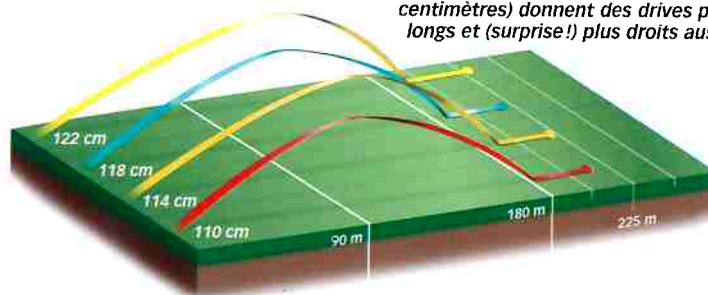
Nous avons donné à un foursome (handicaps : 7, 8, 12 et 14) les clubs de test suivants : tête 460 cm<sup>3</sup> à 1,10 m (43,5 pouces, la norme ancienne), 1,14 m (45 pouces, la nouvelle norme), 1,18 m (46,5 pouces) et 1,22 m (48 pouces, la longueur maximale autorisée par les règles de golf). Les joueurs ont utilisé les clubs dans un ordre précisément varié. Les coups devaient atterrir sur un terrain de 292 m de longueur par 32 m de largeur pour être comptés. Nous avons suivi les résultats avec un

simulateur de lancement et mesuré manuellement le décalage exact par rapport à la cible pour chaque drive.

**Résultats**

Les deux drivers aux manches les plus longs ont non seulement été plus longs en distance, mais aussi relativement plus précis. Étonnamment, ils ont, en fait, été plus précis de 2 mètres que les drivers plus courts. (Pour être plus exact, les coups étaient assez droits pour être dans le fairway.) Notre suggestion : essayez au moins une fois un manche plus long.

Les manches plus longs (exprimés ici en centimètres) donnent des drives plus longs et (surprise !) plus droits aussi.



Test des manches : conclusion du mètre ruban				
Longueur de manche	110 cm	114 cm	118 cm	122 cm
Vitesse de tête (km/h)	156	157,5	159	162,5
Vitesse de balle (km/h)	222	230	232	235
Angle de décollage (degrés)	10,19	11,97	11,03	12,96
Rotation arrière (tr/min)	3617	3694	3289	3457
Portée (mètres)	186,5	198,5	193	204
Distance totale (mètres)	220	227	224	230
Dispersion (mètres depuis la ligne centrale)	14,4	14,55	12,25	13,25

# RESTEZ SUR LE FAIRWAY

Un long drive, c'est bien.  
Un long drive droit, c'est mieux.

## EXERCICE

### Extension, précision

Cet exercice éliminera vos problèmes de trajectoire

**Défaut :** Vous ratez trop de fairways.

**Remède :** Posez votre balle sur un tee, puis placez un deuxième tee à 15 centimètres et à 45 degrés à l'extérieur du premier tee, comme sur la photo. Essayez de balayer la balle du premier tee et de pivoter au-dessus du deuxième tee lorsque vous faites traverser la zone de frappe à la tête de club. La bonne exécution de cet exercice permet de trouver la sensation correcte d'extension pendant l'impact, vous empêchant de couper à travers la balle (slice) ou de pivoter trop de l'intérieur (push ou hook).

**Brian Mogg**

*L'accélération maximale se produit après l'impact, mais uniquement si vous avez réussi une pleine extension à l'impact.*

## L'AVIS DES PROS

### Les jambes ou les hanches ?

**En descente avec un driver, est-ce aux jambes de bouger les hanches ou le contraire ?**

*Les hanches actionnent les jambes : 57 %*



*Les hanches et les jambes travaillent ensemble : 7 %*  
*Les jambes actionnent les hanches : 36 %*

« Votre montée et votre remontée partent du sol, la hanche est connectée au fémur. Vos jambes déplacent vos hanches, et non le contraire. »

**Rick McCord**

« Vos jambes sont comme les pieds d'un tabouret, elles soutiennent le haut. Les jambes réagissent, elles n'agissent pas. »

**Mike Perpich**

« Vos hanches devraient mener. En fait, elles devraient commencer à tourner avant que vous n'ayez fini votre montée. »

**Jon Tattersall**

**CONTRÔLEZ**

## Écourtez votre finish pour assurer votre drive

Essayez cette astuce pour retomber à coup sûr sur le fairway

**Le problème**

Non seulement, vous arrosez au drive, mais surtout vous avez peur d'arroser à chaque fois que vous allez sur l'aire de départ.

**La solution**

Au lieu de faire votre traversée complète normale, finissez vos drives lorsque la tête de club arrive à peu près à hauteur de taille après l'impact. Appelez ce point «Checkpoint Charlie» et continuez la liste des vérifications suivantes :

- **Le manche de club et votre bras droit sont toujours plus ou moins en ligne**
- **Votre poignet droit est toujours légèrement plié en arrière**
- **Votre bras droit traverse le milieu de votre poitrine**
- **Votre poitrine est tournée vers la cible**
- **La pointe de la tête de club est en l'air, ni trop ouverte, ni trop fermée**

Si vous travaillez pour finir vos swings de driver avec une courte traversée, qui répond aux cinq conditions précédentes, vous perdrez peut-être un peu de distance, mais vous ferez atterrir beaucoup plus de coups sur de l'herbe tondue.

**Martin Hall**



**LEÇON**

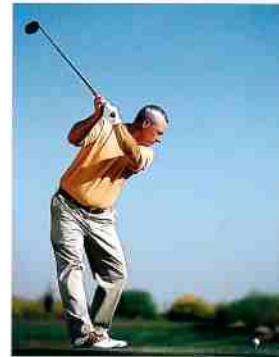
## Ne pliez pas vers la balle

Un mouvement correct du genou pour taper juste

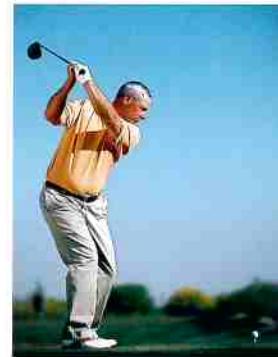
Si vous faites donner un coup en avant à votre genou arrière à la descente, il vous sera difficile d'avoir un bon contact de balle. Au lieu de cela, guidez votre genou arrière vers la cible lorsque vous entamez votre descente, et commencez à poster votre genou avant en le redressant. Cela vous aidera à trouver un contact parfait avec moins d'effet latéral.

**Paul Trittler**

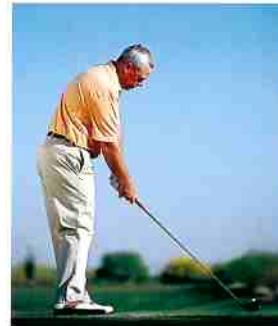
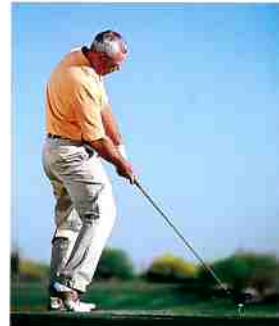
**MAUVAIS !**



**BON !**



*Pendant votre montée, efforcez-vous de garder la flexion dans le genou droit.*



*Conduisez le genou droit vers la cible en descente, et non vers la balle.*

**LEÇON**

## Plus court pour plus de contrôle

Lorsque vous devez impérativement trouver le fairway, pariez plutôt sur un bois 3, au manche plus court. Mais si vous tenez vraiment à taper votre driver, prenez votre grip 2 à 5 centimètres plus bas sur le manche. Cela permet de jouer un driver plus comme un bois de parcours, avec l'avantage d'une tête de club plus grosse.

**Michael Breed**

