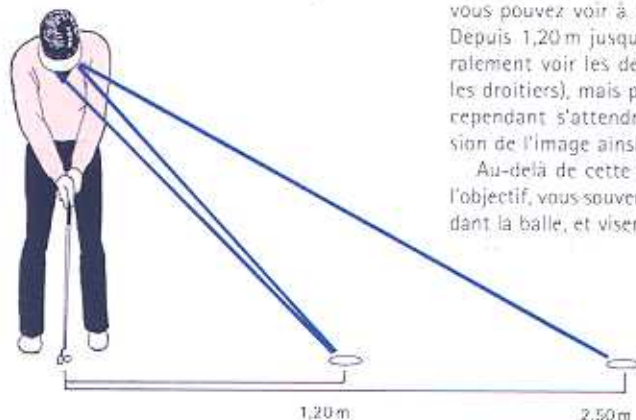


L'ORIENTATION

La qualité de votre swing et des coups suivants dépend uniquement de votre orientation. Si vous ne visez pas parfaitement dans la bonne direction, vos coups seront naturellement imprécis. De plus, vous constaterez qu'on a toujours tendance à vouloir compenser un mauvais alignement en effectuant un mauvais swing.

Beaucoup de golfeurs ne s'alignent pas correctement, l'erreur la plus commune consistant à viser à droite de l'objectif. Cela



Il n'est possible que sur les putts courts (ci-dessus) de voir la balle et le trou des deux yeux : entre 1,20 m et 2,50 m, on ne les voit plus que d'un œil.

Sur tous les coups, à l'exception des putts très courts (ci-contre), il faut visualiser l'objectif et viser en fonction de l'image qui est présente dans votre tête. Regardez l'objectif, imaginez ensuite sa position correcte, et visez dans cette direction. La plupart des golfeurs lèvent les yeux trop tôt, pas seulement pour voir où la balle est tombée, mais pour voir où elle va tomber, presque avant l'impact.

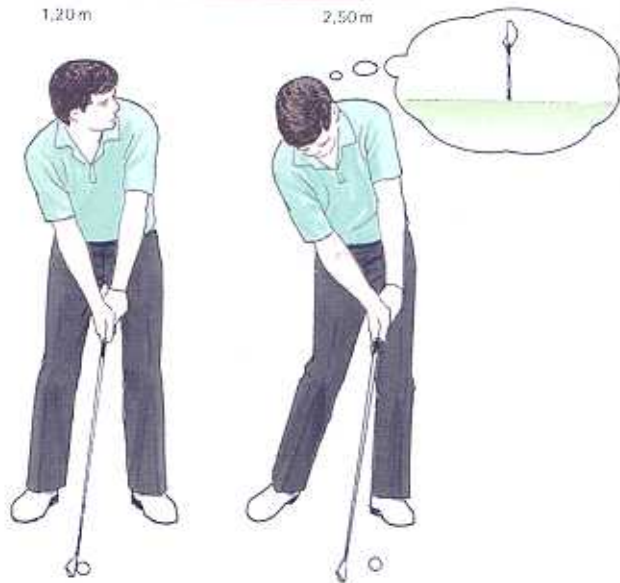
entraîne non seulement des pushes vers la droite, mais aussi des pulls vers la gauche.

Sur tous les coups de golf, à l'exception des putts très courts, il est impossible de voir à la fois la balle et l'objectif.

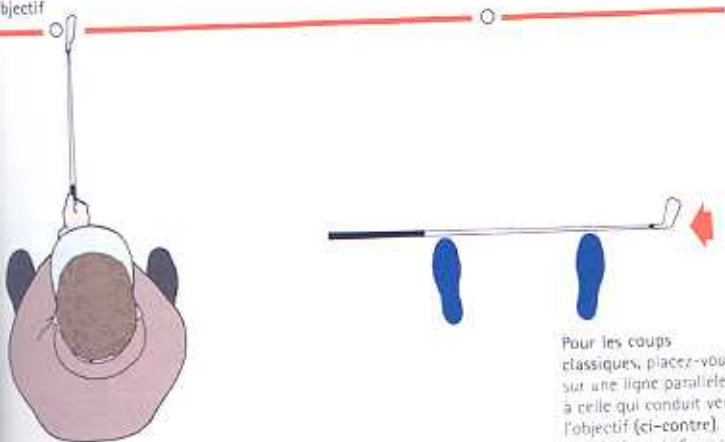
Pour vous aligner correctement, la seule solution consiste donc à placer la ligne des pieds, des genoux, des hanches, des épaules et des yeux parallèlement à la ligne recherchée pour le coup.

Sur les petits putts, jusqu'à environ 1,20 m, vous pouvez voir à la fois la balle et le trou. Depuis 1,20 m jusqu'à 2,50 m, on peut généralement voir les deux de l'œil gauche (pour les droitiers), mais pas de l'œil droit. On peut cependant s'attendre à une certaine distorsion de l'image ainsi perçue.

Au-delà de cette distance, il faut visualiser l'objectif, vous souvenir de sa position en regardant la balle, et viser dans la bonne direction.



objectif



si vous jouez depuis un tee mal aligné, choisissez un repère devant la balle et visez ce point plutôt que l'objectif lui-même.

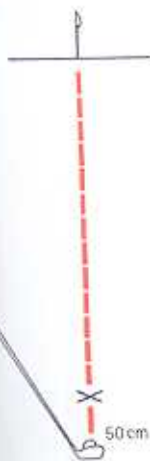
si vous jouez depuis un tee mal aligné, choisissez un repère devant la balle et visez ce point plutôt que l'objectif lui-même.

Pour les coups classiques, placez-vous sur une ligne parallèle à celle qui conduit vers l'objectif (ci-contre). Sur le practice, vérifiez votre alignement en plaçant un club le long de vos pointes de pieds.

Un stance square et parallèle n'est pas toujours aussi facile à trouver qu'il y paraît. Beaucoup de golfeurs sont victimes d'illusions d'optique et ne parviennent pas à se placer parallèlement à la ligne du coup, à moins de fournir beaucoup d'efforts et d'attention.

Vérifiez votre alignement au practice en plaçant un club le long de vos pointes de pieds. Vous pouvez également le faire sur le parcours, à condition d'utiliser uniquement le club avec lequel vous allez jouer.

La trajectoire peut être difficile à juger quand on se tient de côté par rapport à la cible. La manière la plus précise de trouver le bon alignement consiste généralement à s'approcher de la balle par derrière, et à choisir un repère, situé à une cinquantaine de centimètres devant la balle sur la ligne vers l'objectif, avant de vous placer sur le côté, sans perdre ce repère des yeux, et d'orienter la face du club vers ce point, les pieds se plaçant sur une ligne imaginaire parallèle à celle qui relie la balle à ce repère.



50cm

IMPORTANT

LA PRÉCISION DU SWING DÉPEND DE L'ALIGNEMENT