

Petit jeu  
**LES PITCHS DE 10 À 60 MÈTRES**  
par Christian Cevaër

Matériel  
**BIEN CHOISIR VOS CHAUSSURES D'ÉTÉ**  
Nos conseils, notre sélection

Mieux jouer  
**ADOPTEZ LES HYBRIDES**  
Fairway, rough...



Interview  
**JEAN VAN DE VELDE**  
« Mes nouvelles vies »

# GOLF

MAGAZINE

Véçu  
« J'AI JOUÉ LE PLUS GRAND PRO-AM D'EUROPE »

Tourisme  
**HAUTE-SAVOIE**  
Évian Resort  
Chamonix  
Bossey  
Esery

Rory  
McIlroy

PRÉSENT AU 100<sup>e</sup> OPEN DE FRANCE

# LES SECRETS DE SON SWING

Open de France

Tout ce que vous devez savoir sur la 100<sup>e</sup> édition

M 02459 - 3155 - F: 5,90 € - RD





LES CLÉS DE LA RÉGULARITÉ

# DÉMARREZ AVEC VOTRE POINT MOBILE!

Pour acquérir un swing régulier, l'une des clés essentielles est d'utiliser votre point mobile comme moteur du swing. Deux possibilités existent: soit vous avez un point mobile haut, soit vous avez un point mobile bas. Dans cette leçon, je vais donc vous présenter les deux types de démarrage, vous aider à trouver votre point mobile et vous proposer un exercice pour consolider ce moment clé du swing.

**COORDINATION LUDOVIC PONT - PHOTOS JULIEN CROSNIER**

*Série réalisée au golf Open Golf Club du Touquet, dans le Pas-de-Calais.*



## 1. IL EXISTE DEUX TYPES DE DÉMARRAGE

Le swing de golf fonctionne sur le principe de réaction en chaîne. Le démarrage, qui correspond aux premiers centimètres du mouvement, est donc un moment capital. Si vous démarrez de façon coordonnée, vous aurez de grandes chances d'être précis, puissant et régulier.

Au contraire, si vous commencez de façon désynchronisée, vous serez obligé de compenser dans le reste de votre swing pour réussir à taper correctement la balle.

Pour vous aider à acquérir un début de swing correct et coordonné, je vais vous présenter les deux types de démarrage qui existent :

- 1 Soit vous démarrez en utilisant votre sternum comme moteur : point mobile haut. Dans ce cas, le buste « transporte » les bras.
- 2 Soit vous démarrez le swing en utilisant votre nombril comme moteur : point mobile bas. Dans ce cas, le bassin « transporte » les bras.

Le buste « transporte » les bras. Le bas du corps reste relativement stable.



Le bassin « transporte » le buste. Les hanches tournent davantage, et le genou gauche vient plus à l'intérieur.



**Super Stroke**



**THERE'S A  
NEW GRIP  
ON TOUR.**



*\*Un nouveau grip sur le Tour.*

De plus en plus de joueurs du circuit optent pour le grip de club Superstroke S-Tech.

- Procure de meilleures sensations et un meilleur toucher
- La composition Quad-compound renforce l'adhésivité et la résistance du grip.
- La technologie Cross-Traction offre une plus grande surface d'adhérence par tous les temps.

Disponible en taille Standard (noir, gris ou bleu) et Midsize (noir)



**S TECH**



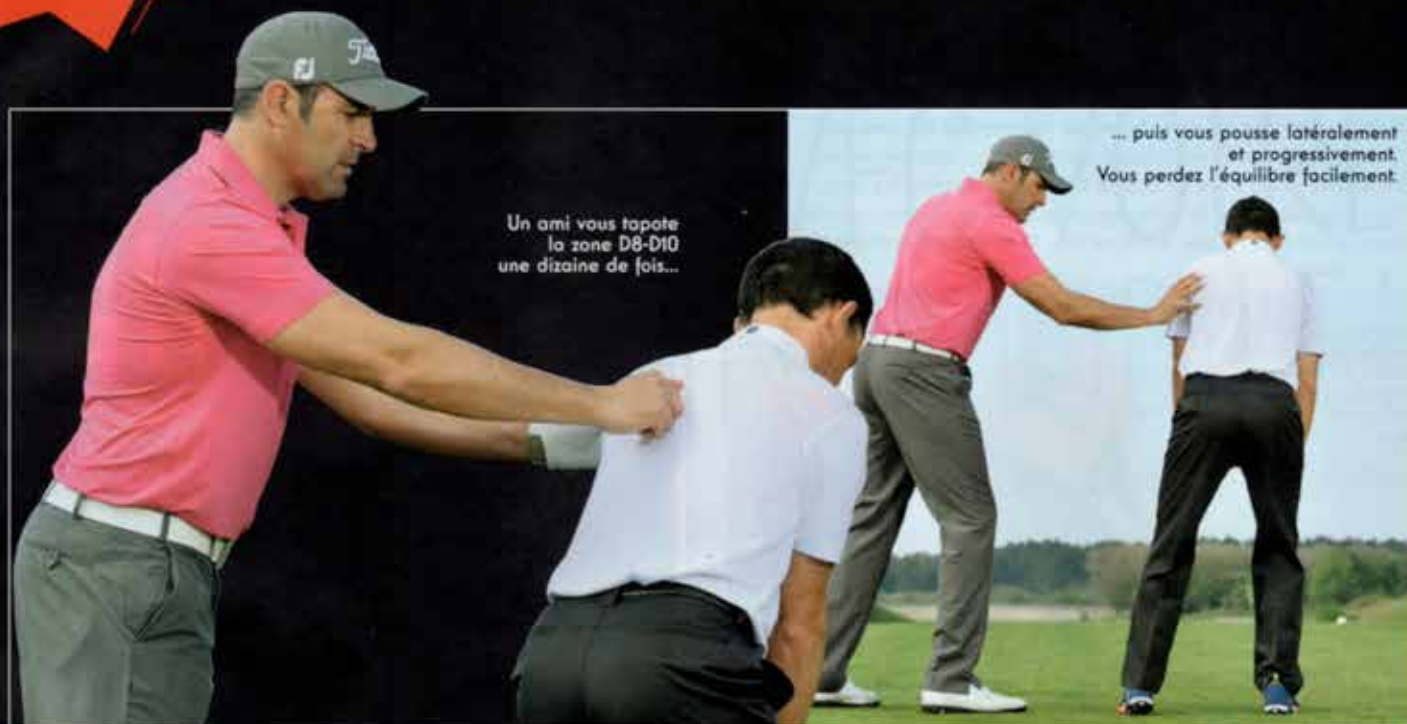
**Boston** GOLF

Produits distribués par Boston Golf Europe  
05 59 43 53 53 / [contact@bostongolf.com](mailto:contact@bostongolf.com)  
[www.bostongolf.com](http://www.bostongolf.com)

UN TEST  
À FAIRE  
À DEUX

## 2. TROUVEZ VOTRE POINT MOBILE

Qu'est-ce que le point mobile? C'est tout simplement la zone que vous utilisez intuitivement pour tourner sur vous-même. En fonction de votre physique et de vos particularités, vous pouvez avoir un point mobile haut ou bas. Dans le premier cas, c'est le haut du corps (la zone dorsale 8 - dorsale 10) qui démarre le swing. Dans le second cas, c'est le bas du corps (la zone lombaire 4 - lombaire 5) qui va l'enclencher. Pour savoir quel est votre point mobile, je vous prépare un test à faire avec un ami.



Un ami vous tapote la zone D8-D10 une dizaine de fois...

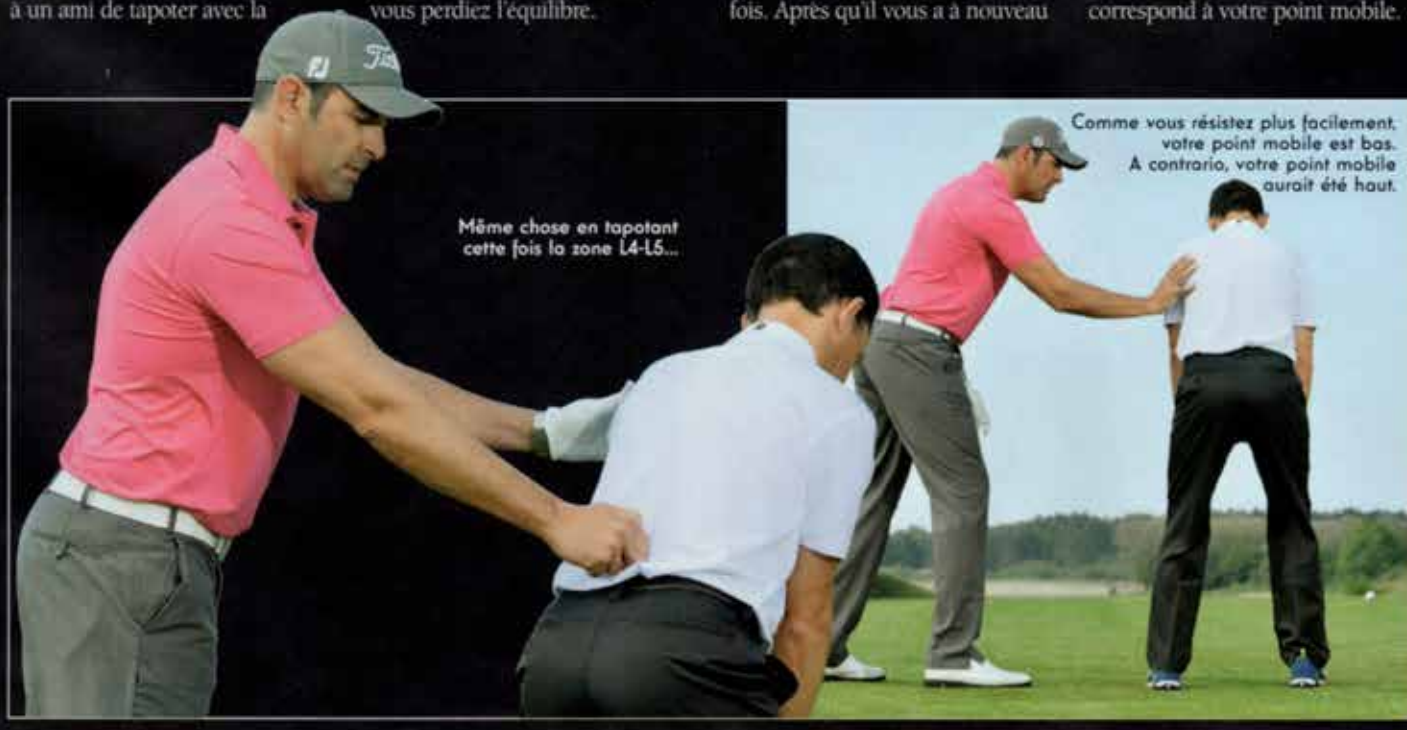
... puis vous pousse latéralement et progressivement. Vous perdez l'équilibre facilement.

1 Placez-vous en posture («aérienne» ou «terrienne» en fonction de la leçon précédente, voir GM n° 314), puis demandez à un ami de tapoter avec la

main la zone D8-D10 une dizaine de fois. Dite-lui ensuite de vous pousser latéralement et très progressivement jusqu'à ce que vous perdiez l'équilibre.

2 Recommencez le même processus mais en lui préconisant, cette fois, de tapoter la zone L4-L5 une dizaine de fois. Après qu'il vous a à nouveau

poussé latéralement, comparez l'effort déployé et la capacité à résister à la poussée. Le test où vous vous sentez le plus fort correspond à votre point mobile.



Même chose en tapotant cette fois la zone L4-L5...

Comme vous résistez plus facilement, votre point mobile est bas. A contrario, votre point mobile aurait été haut.