

SWING

LA LEÇON DE GOLF

Joël BERNARD

Head-Pro au Golf de Bondues
Entraîneur Technique Régional du NPC
Créateur du Blog: www.moncoachdegolf.com



Boostez votre régularité en 5 secondes

Dans cet article, vous allez découvrir comment BOOSTER votre RÉGULARITÉ. Grâce à la technique CIF, vous allez obtenir une posture idéale en 5 secondes et ce quel que soit le club que vous avez en main (mis à part le putter).

Vous est-il déjà arrivé de rater un coup en ayant une intuition négative avant de le jouer? «Je le savais! Je m'en doutais! je le sentais pas!».

Effectivement, le résultat de vos coups se joue avant de commencer votre swing: dans votre préparation.

Imaginez si vous pouviez vous positionner à chaque fois de façon idéale. Imaginez à quel point vous pourriez être régulier si votre posture devant la balle était parfaitement ajustée.

Il est tout à fait possible d'y parvenir facilement et c'est d'ailleurs l'une des clés de la RÉGULARITÉ.

Seulement, il vous arrive trop souvent de douter concernant votre posture et de vous poser ce genre de questions:

«Suis-je trop prêt de la balle? Trop loin? Suis-je trop penché ou trop droit? Mes jambes sont-elles trop raides, ou alors, trop fléchies?» Ces interrogations sont tout à fait justifiées.

La raison vient du fait que les 14 clubs qui composent votre sac ont tous une LONGUEUR et une INCLINAISON de manche différente (LIE).

LA TECHNIQUE CIF:

J'ai découvert cette technique dans un livre d'Ernie ELS. Il y expliquait comment il arrivait à obtenir une position idéale quel que soit le club grâce à une technique en 3 étapes. Depuis, j'utilise cette technique pour moi et mes élèves tellement elle est simple, rapide et efficace.

Je l'ai nommée la technique CIF qui signifie:

C pour **CONNEXION**

I pour **INCLINAISON**

F pour **FLEXION**

Voici maintenant les 3 Étapes de la technique CIF:



Ainsi, notre distance par rapport à la balle est différente avec chaque club. C'est la raison qui rend ce paramètre très compliqué à gérer si vous ne connaissez pas la technique que je vais vous présenter maintenant:



1- CONNEXION



Tenez vous tout droit, les bras tendu devant vous et les poignets dépliés...

... puis connectez le haut de vos bras au corps en les conservant tendus (pas crispés).

2- INCLINAISON

Inclinez votre buste à partir de hanches en conservant le dos plat... Jusqu'à ce que votre club touche par terre. C'est exactement là où doit se trouver votre balle.



3- FLEXION

Avancez ou reculez en fonction de l'endroit où tombe votre tête de club pour positionner correctement la face derrière la balle.



Fléchissez légèrement les genoux sans qu'ils dépassent la pointe des pieds. Vous voilà en position parfaite! Ce processus fonctionne quelle que soit votre morphologie et le club que vous avez en main (encore un fois: sauf le putter).

EXERCICE

Pour intégrer cette nouvelle position, mettez en application la TECHNIQUE CIF à la maison ou au practice en alternant les clubs: commencez avec un fer 5, puis avec un bois 3 et enfin avec un PW. Si vous pouvez contrôler votre position à l'aide d'un miroir ou en vous prenant en photo, c'est encore mieux. Vous allez vite intégrer le bon mécanisme et trouver la distance idéale à chaque coup deviendra enfantin pour vous.

LA LEÇON EN VIDEO SUR WEBTV
www.lepar.com

LE COIN DU COACH



Franck Damée est coach professionnel accrédité Senior Practitioner, il est membre titulaire de l'European Mentoring and Coaching Council. Il intervient en coaching individuel ou d'équipe dans les entreprises, ainsi qu'auprès d'organisations sportives.

Le profil de Jiménez

Savez-vous pourquoi Miguel Angel Jiménez a pris l'habitude de faire deux swings à vide avant de jouer un coup de golf ? Pour exactement la même raison qu'il fume le cigare sur les fairways ! Tout cela a un rapport direct avec le profil psychologique du joueur andalou : Jiménez est catégorisé « Sensation » sur la grille MBTI (le test de personnalité le plus utilisé au monde). Comme tous les joueurs qui affichent cette préférence psychologique, il cherche en permanence à être connecté avec tous ses sens, il a ainsi besoin de « sentir le coup » avec ses mains avant de le jouer (contrairement à un « Intuitif » comme Bubba Watson qui visualise ce qu'il souhaite faire et joue « direct »). Le cigare est là de la même manière pour satisfaire ce besoin de connexion sensorielle, comme un « doudou » olfactif rassurant. Si tout comme Jiménez vous avez un profil MBTI « Sensation », vous prenez le temps de vous échauffer car vous êtes à l'écoute de votre corps. Pour vous, la clé du golf se trouve dans la capacité à capter toute l'information nécessaire avant de jouer un coup (distances, pentes, vent...)

Vos points de vigilance ? Vous pouvez douter au moment de déclencher votre swing (ai-je bien pris en compte tous les paramètres ?). Si cela vous arrive régulièrement, entraînez-vous à tracer une ligne de décision entre la zone de réflexion et la zone d'action pour arrêter la « gamberge ». Autre point de vigilance, vous pouvez être lent dans votre routine (besoin de temps pour lire les pentes, mesurer les distances...) et finalement être gêné au moment de jouer par des partenaires qui bougent (car ils perdent patience !). Vous verrez souvent Jiménez pester contre un spectateur parce qu'il se déplace au moment où, pour la troisième fois, il relève la tête avant de swinger... Le joueur « Sensation » pour qui c'est un problème récurrent peut travailler sur une minimalisation de sa routine, et peut-être se doter d'un télémètre (prise d'information plus rapide que de compter les pas).

Pour progresser, il est utile de connaître votre profil psychologique afin de cibler les conseils et les exercices adaptés à votre personnalité. Une prochaine fois, nous verrons comment les peluches qui couvrent les bois de Paula Creamer lui sont nécessaires pour scorer...

Progresser bien et bon parcours !

Franck Damée

coachgolf@conjugueursdetalents.com