

ENTRAÎNEZ-VOUS
COMME UN PRO

Juillet 2014 #11

Practice

LE TOP 50
DES PARCOURS
FRANÇAIS
PAR LES PROS



WEDGING AVEC
GRAEME McDOWELL

TECHNIQUE

LE MAINTIEN DE L'AXE

US OPEN
MARTIN
L'ENCHANTEUR

SWING SEQUENCE / MARTIN KAYMER, VAINQUEUR DE L'US OPEN



M 06377 - 11 - F: 6,00 € - RD



Joël Bernard

Pro au golf de Bondues
www.moncoachdegolf.com



LA TECHNIQUE MAF

MAINTIEN DE L'AXE FIXE

Je vous propose de découvrir un élément clef de la régularité de votre swing. Ce facteur vous permettra d'améliorer votre contact, votre direction et votre puissance. Vos mauvais coups tels que les balles grattées ou toppées disparaîtront également grâce au concept « MAF ». Que signifie-t-il ? Cela veut dire maintien de l'axe fixe. L'axe concerné est évidemment celui de la colonne vertébrale autour duquel nous allons nous enrouler sans chercher à le déplacer. Cela ne vous empêchera pas de transférer mais vous le ferez dans un espace réduit qui empêchera la translation aux inconvénients dévastateurs.





QUEL EST L'INTÉRÊT ?

Le transfert de poids se fait souvent assez naturellement. Pour une grande majorité de joueurs, il ne procède donc pas d'une action volontaire. Lorsque nous parlons de transfert, nous parlons de la distribution latérale du poids. En synthèse, lorsque les joueurs cherchent volontairement à transférer, ils peuvent translater et/ou modifier leur geste.



Décalage de la tête vers l'arrière

Si vous vous décalez la tête lors du backswing, il vous faudra vous repositionner exactement au même endroit lors du downswing. Ce qui peut compliquer les choses, car le déplacement latéral peut nuire principalement à la qualité du contact et à la direction de vos coups.



Glissement des hanches au backswing

Dans le cas où les hanches glissent lors du backswing, elles favoriseront un pivot inversé. Ce type de mouvement nuit à la régularité.



Décalage de la tête vers l'avant

Si vous déplacez le haut du corps au retour, vous risquez d'écraser vos balles et de produire des coups de la famille du pull.



Glissement des hanches au downswing

Enfin, il est possible de produire un très bon backswing sans que cela empêche un autre système au retour. Sur cette photo, les hanches glissent excessivement lors du downswing, la colonne s'incline vers la droite, ce qui provoquera des pushes, des grattes ou des tops...

LES TROIS INTÉRÊTS D'UNE PLUS GRANDE STABILITÉ

1/ **Plus de vitesse** : vous tournez plus vite autour d'un axe fixe.

2/ **Plus de précision** : la face revient plus facilement square à l'impact si l'axe est fixe.

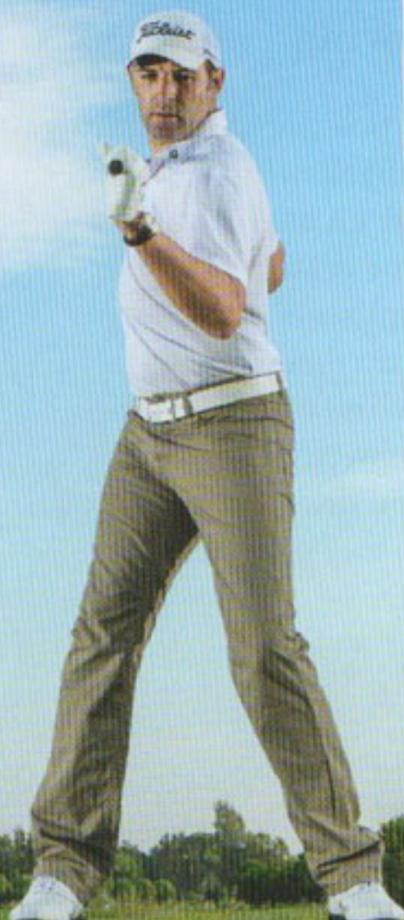
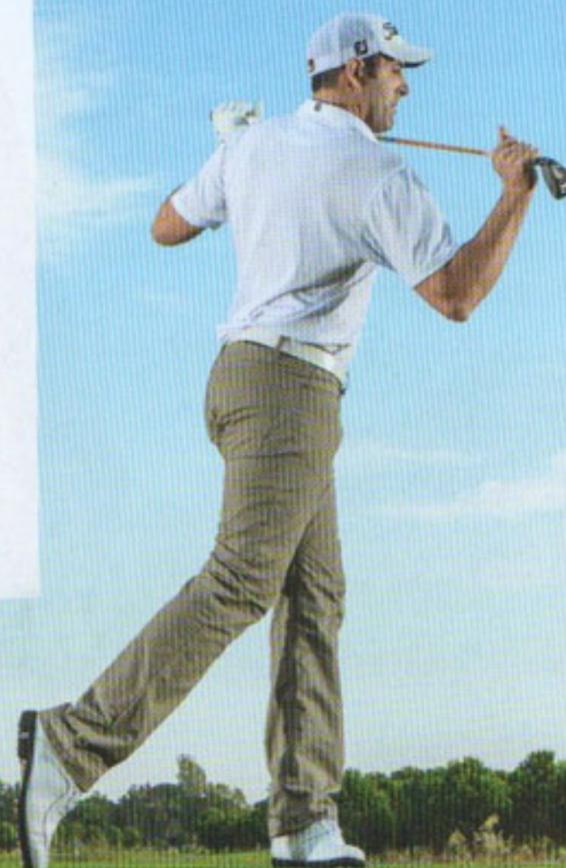
3/ **Plus de régularité** : vous n'avez pas à répéter exactement le même transfert à chaque balle puisque vous ne bougez pas. Votre angle d'attaque et l'orientation de votre face de club seront plus justes à l'impact.

Voici un éducatif que je vous propose de faire pour vous en rendre compte :



- Posez votre main gauche sur le grip de votre club et votre main droite sur la tête de club ; placez-vous en posture comme si vous alliez jouer et posez le manche sur votre buste.

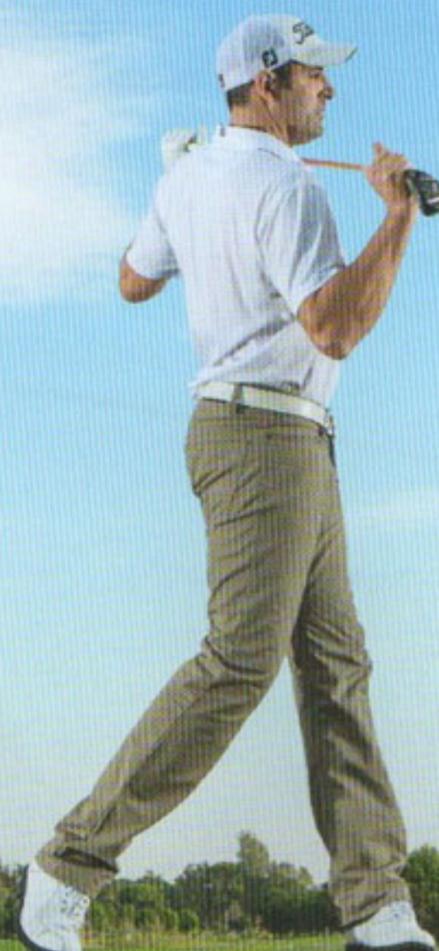
- Effectuez un pivot autour de la jambe arrière puis autour de la jambe avant aussi rapide et tonique que vous pouvez (en transférant le poids).



- Maintenant, effectuez votre pivot toujours rapidement sans transférer le poids, mais en gardant votre axe le plus fixe possible.

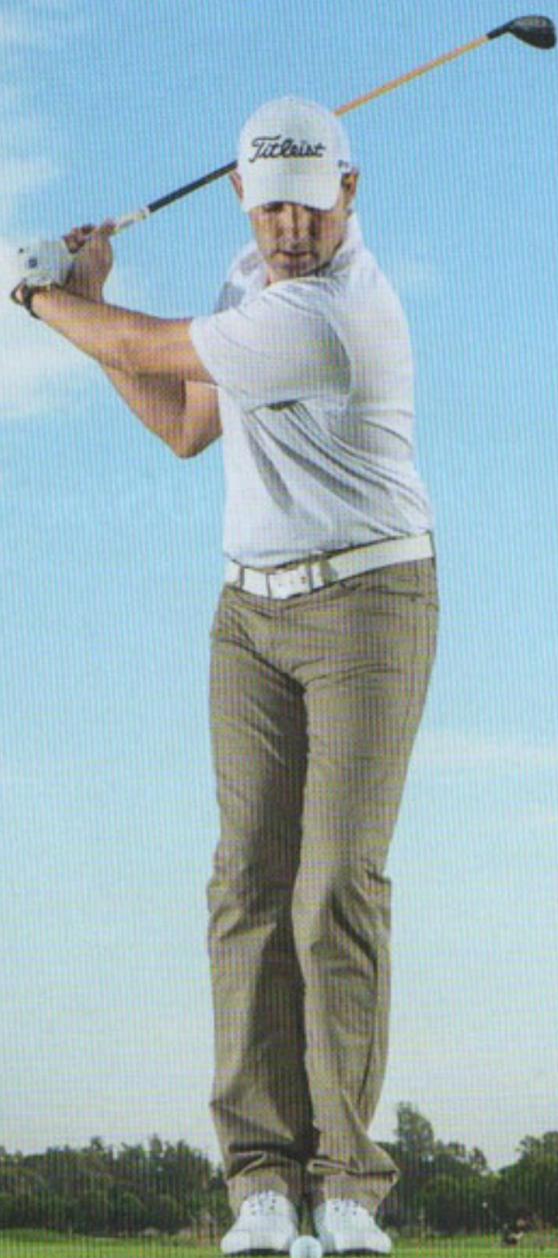
Dans ce dernier cas, vous devriez vous sentir :

- plus stable
- plus tonique
- mieux coordonné



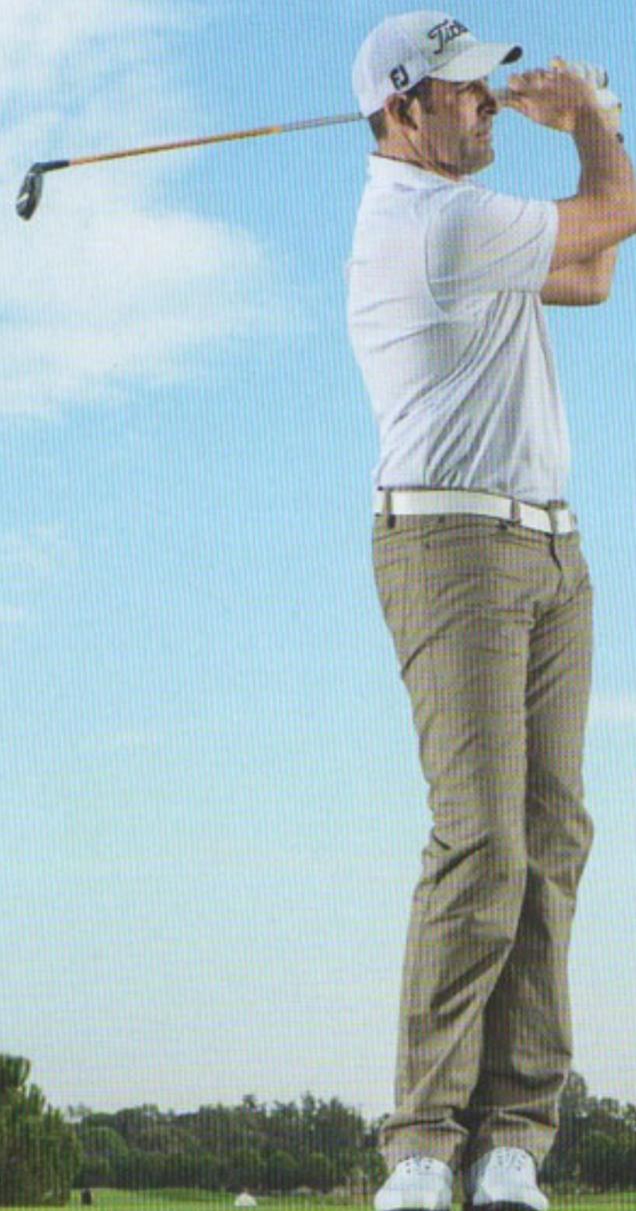
Comment appliquer concrètement la technique MAF au practice :
Je vous propose trois exercices simples et efficaces qui vous feront sentir le Maintien de l'Axe Fixe.

A

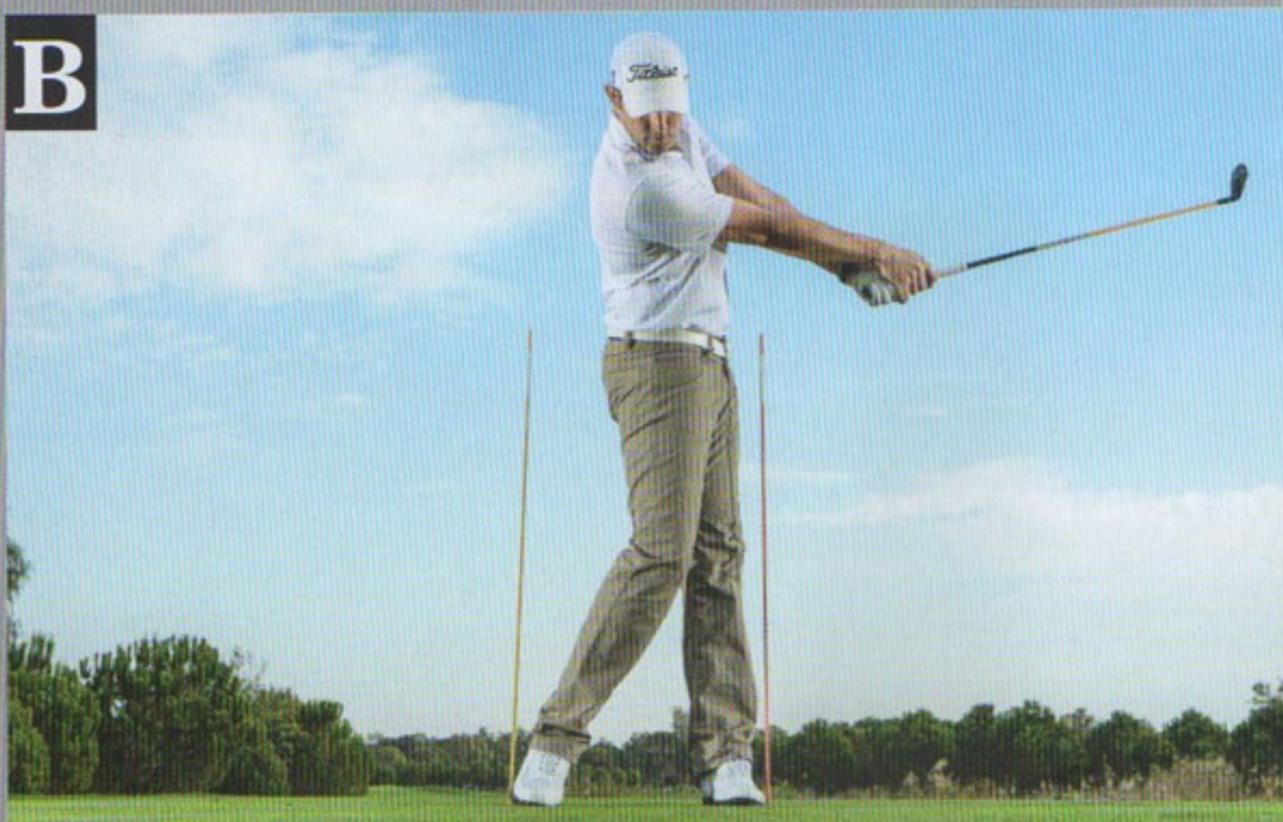


LES PIEDS JOINTS

Vous connaissez très certainement cet exercice, mais le faites-vous régulièrement ? Je vous conseille de l'appliquer au moins une fois par semaine et, dans l'idéal, de l'inclure dans votre échauffement, car il vous oblige à tourner autour d'un seul axe.



B



LES BAGUETTES

Vous pouvez faire cet exercice au practice ou dans votre jardin. Utilisez deux baguettes et plantez-les juste à l'extérieur de vos pieds. L'objectif est de faire votre swing sans jamais toucher les baguettes, que ce soit lors de la prise d'élan ou dans la traversée.

C L'OMBRE

Bien sûr, comme le nom l'indique, il faudra du soleil pour ce deuxième exercice (ou un éclairage, car vous pouvez aussi le réaliser chez vous, à l'intérieur...). Vous allez vous positionner dos au soleil et faire en sorte que l'ombre de votre tête se retrouve sur un point de repère (une feuille, une balle ou, ici, une marque de départ). Le but est très simple : conserver l'ombre de votre tête sur le repère tout au long du swing (du moins, jusqu'à la traversée car vous vous redresserez au finish). Faites trois coups d'essais, puis jouez votre balle en cherchant la même sensation...

