

ENTRAÎNEZ-VOUS  
COMME UN PRO

Mai 2014 #10

# Practice

▶ DOSSIER :  
LES AMATEURS FRANÇAIS  
PRÉPARENT LA RELÈVE

▶ INTERVIEW :  
GARY STAL

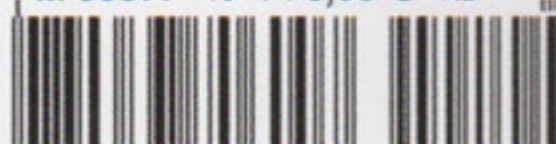
TECHNIQUE  
UN TAKE-AWAY IDÉAL

BUBBA  
WATSON  
DOUBLE MAÎTRE

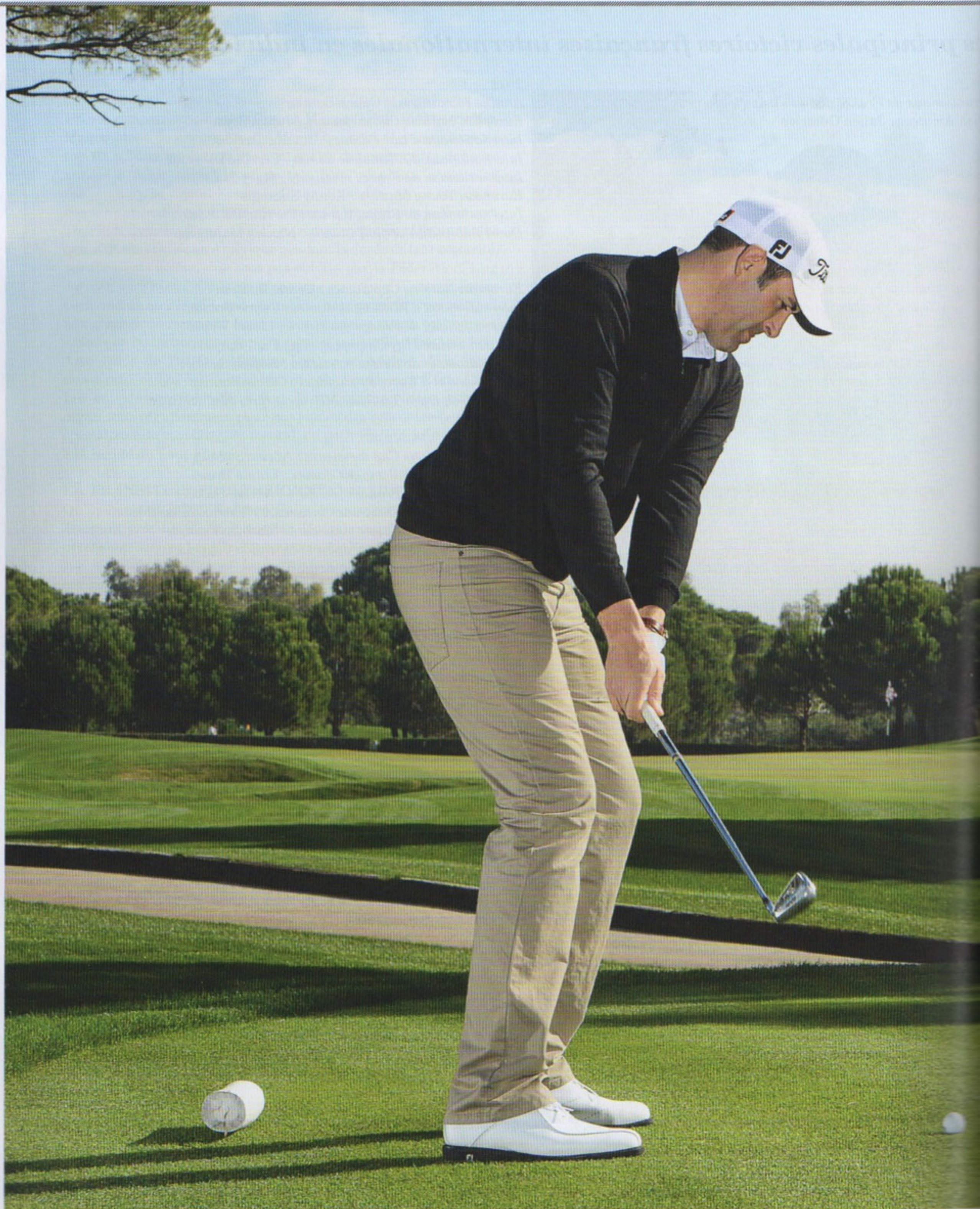
SWING SEQUENCE / MATT KUCHAR, N°5 MONDIAL



M 06377 - 10 - F: 6,00 € - RD



# TECHNIQUE



EURO  
Joël Bernard

Pro au golf de Bondues  
[www.moncoachdegolf.com](http://www.moncoachdegolf.com)



## ▶ UN TAKE-AWAY IDÉAL

Dans le dernier numéro de *Practice*, je vous ai expliqué comment trouver votre posture sur mesure. Cette fois, je vous propose de travailler un démarrage épuré afin d'éliminer plus de 90 % des erreurs classiques. Si vous avez des doutes sur votre façon d'entamer le swing, je vais vous expliquer dans cet article comment intégrer rapidement les clés d'un bon démarrage. Le take-away est un point fondamental sur lequel il faut être exigeant. Le swing est une réaction en chaîne : si vous ne débutez pas correctement, vous risquez de devoir compenser pour ramener votre face alignée vers la cible à l'impact. La solution est donc d'épurer au maximum votre début de montée afin de le rendre facile à reproduire.

## COMMENT RÉALISER UN BON TAKE-AWAY ?

Un bon démarrage est une action synchronisée du corps, des bras et du club.

Pour arriver à ce résultat, il faut créer une action d'un seul bloc. Sinon, ramener son club correctement à l'impact de façon répétitive est plus difficile. La très grande majorité des joueurs du circuit européen utilisent un démarrage d'un bloc, ce qui n'est pas toujours le cas chez les golfeurs amateurs.

Voici les 3 principales erreurs que commettent les joueuses et joueurs amateurs :

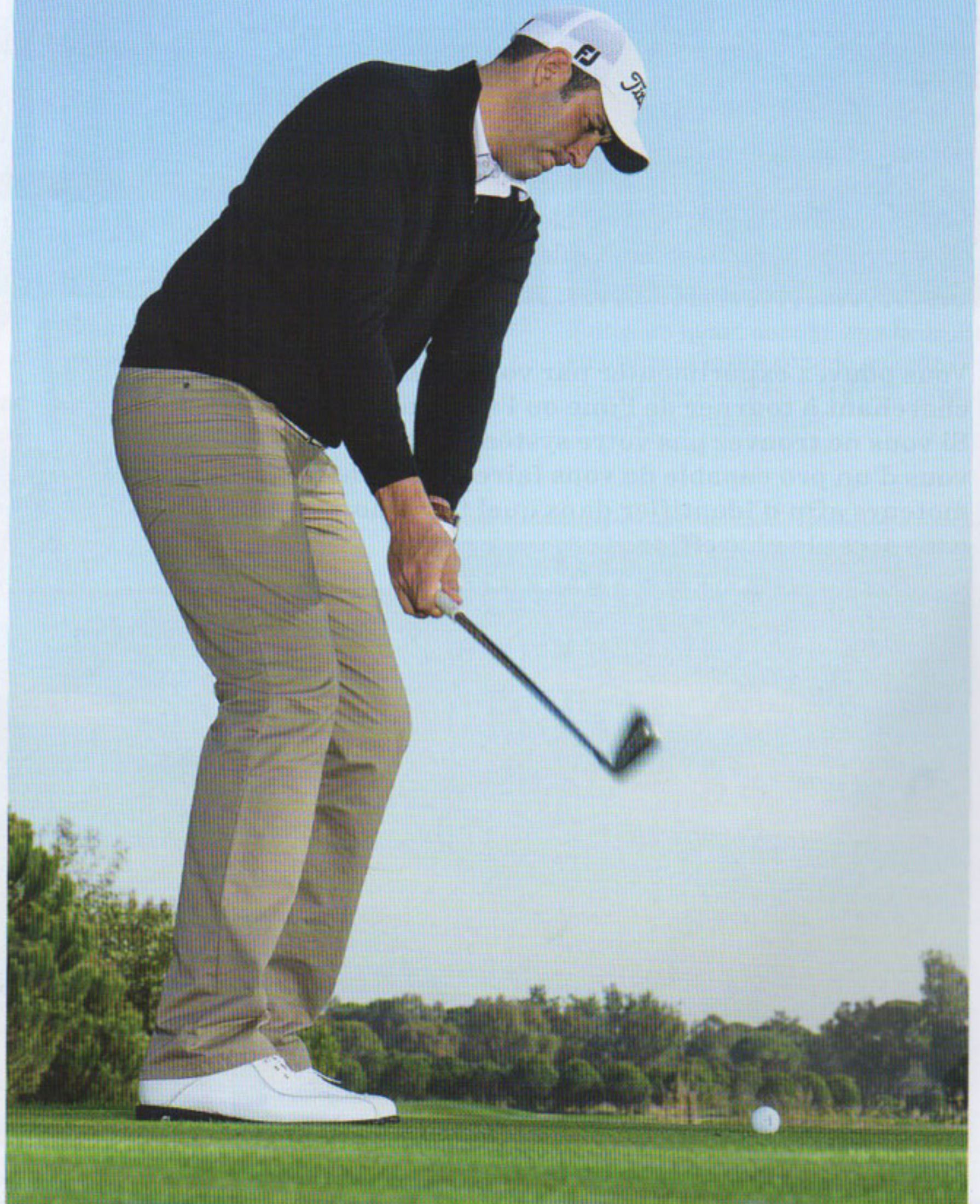




**Je vous propose de respecter quatre points importants pour réaliser un bon début de swing :**

- Connecter vos bras au tronc pour une synchronisation parfaite.
- Utiliser les bons muscles pour démarrer le swing.
- Limiter l'action des avant-bras et des poignets durant les premiers centimètres.
- Tourner les épaules perpendiculairement à votre colonne vertébrale.

poignets se cassent trop vite.



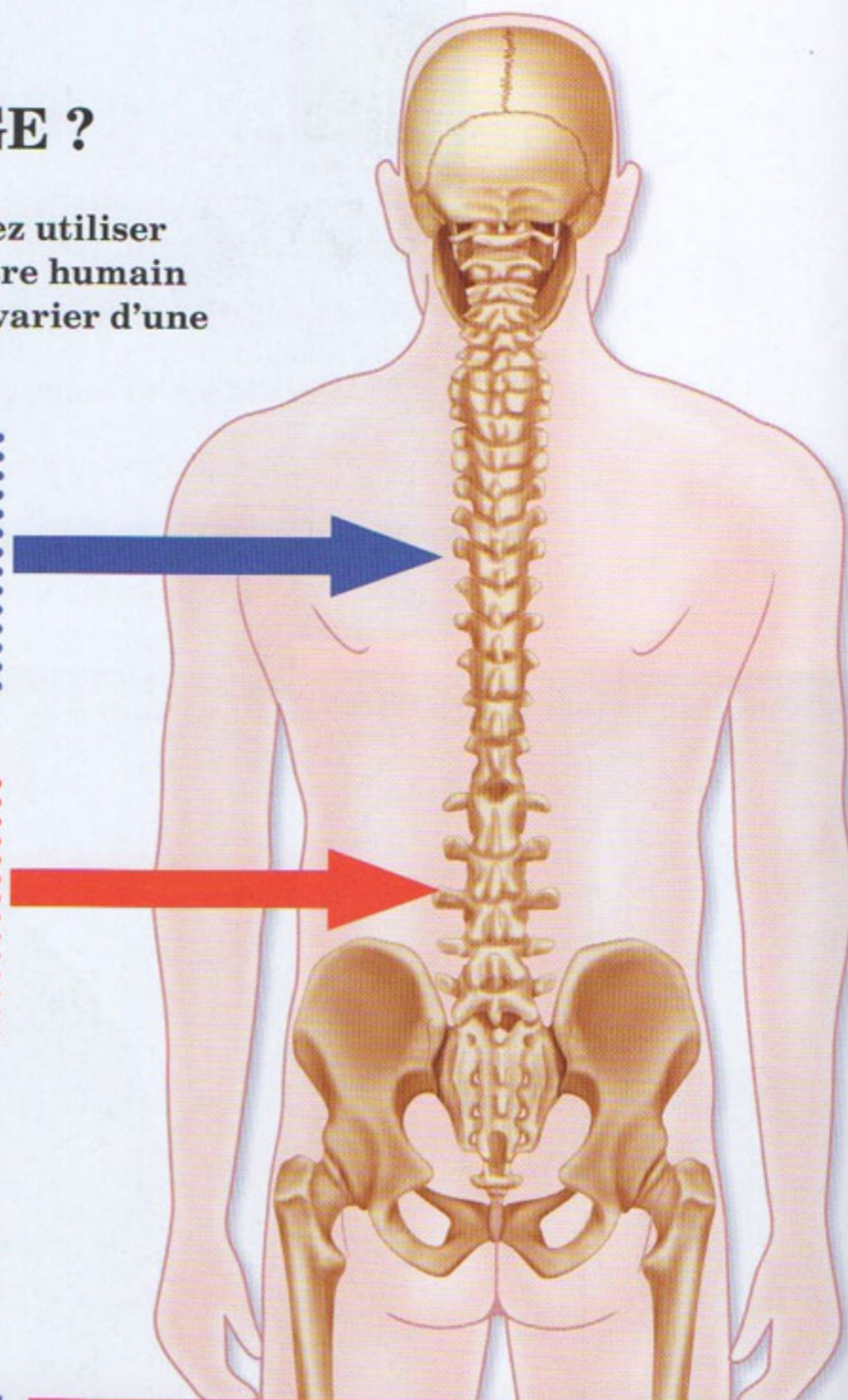
## QUELLE PARTIE DU CORPS DOIT INITIER LE DÉMARRAGE ?

Pour activer la bonne réaction en chaîne, vous devez utiliser votre point mobile. Laissez-moi vous expliquer : l'être humain utilise intuitivement un point de rotation qui peut varier d'une personne à l'autre.

Certains pivotent en utilisant les épaules. Ils utilisent alors les dorsales D8 / D10. Dans ce cas, on obtient une dissociation prononcée entre la rotation des épaules et des hanches (le facteur X).

D'autres pivotent de façon parfaitement innée par les lombaires L4 / L5. Ils sont donc du type « associé » et sont beaucoup plus confortables et efficaces en pivotant les hanches et les épaules d'un seul bloc.

Vous pouvez expérimenter par vous-même en cherchant à tourner de l'une ou l'autre des façons. Si vous ne trouvez pas votre système, rapprochez-vous d'un pro capable de vous faire passer des tests moteurs afin d'identifier dans quel fonctionnement vous serez le plus efficace.



*Alvaro Quiros*



*Miguel Angel Jimenez*

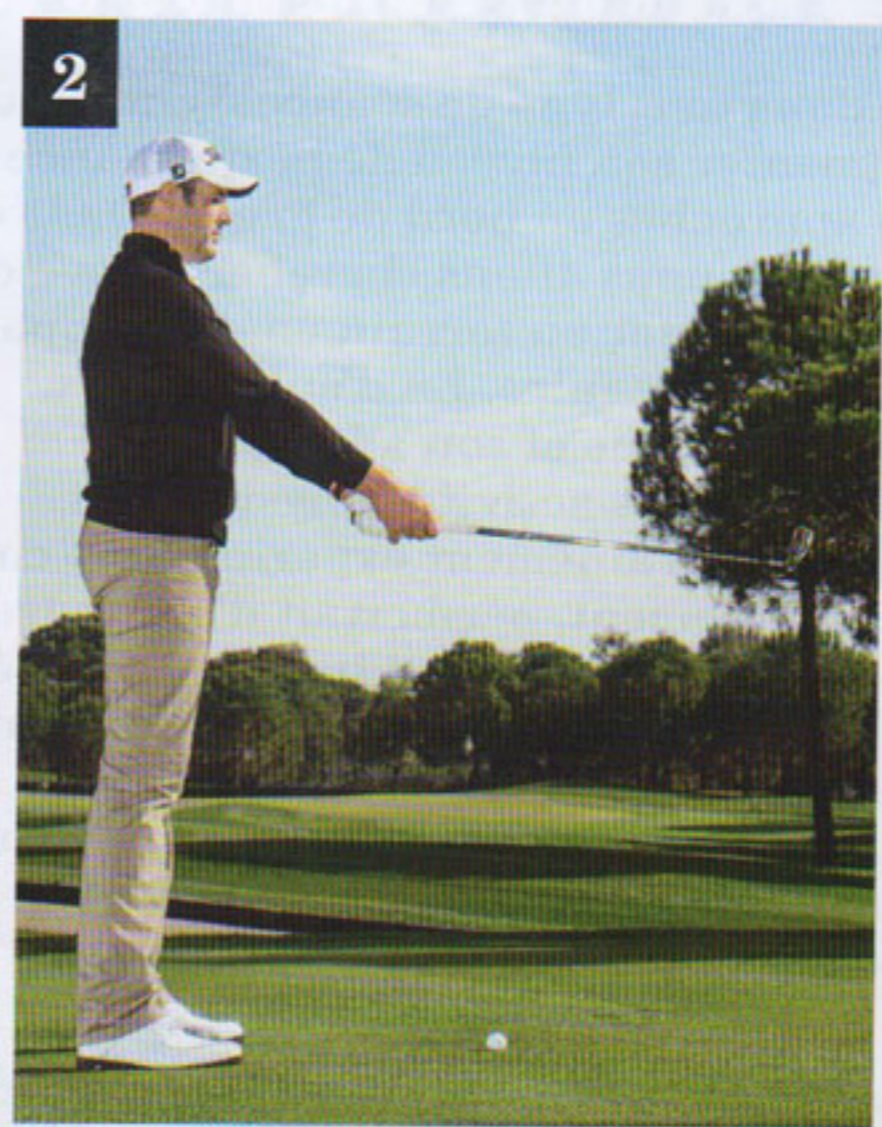
Vous pouvez constater que Quiros tourne à partir des épaules de façon dissociée, en les tournant davantage que ses hanches.

Vous pouvez constater comment Jimenez pivote à partir du bassin. Il a un point mobile bas et tourne de façon associée.

# MAINTENANT QUE VOUS AVEZ LES INGRÉDIENTS, VOICI LA « RECETTE » :



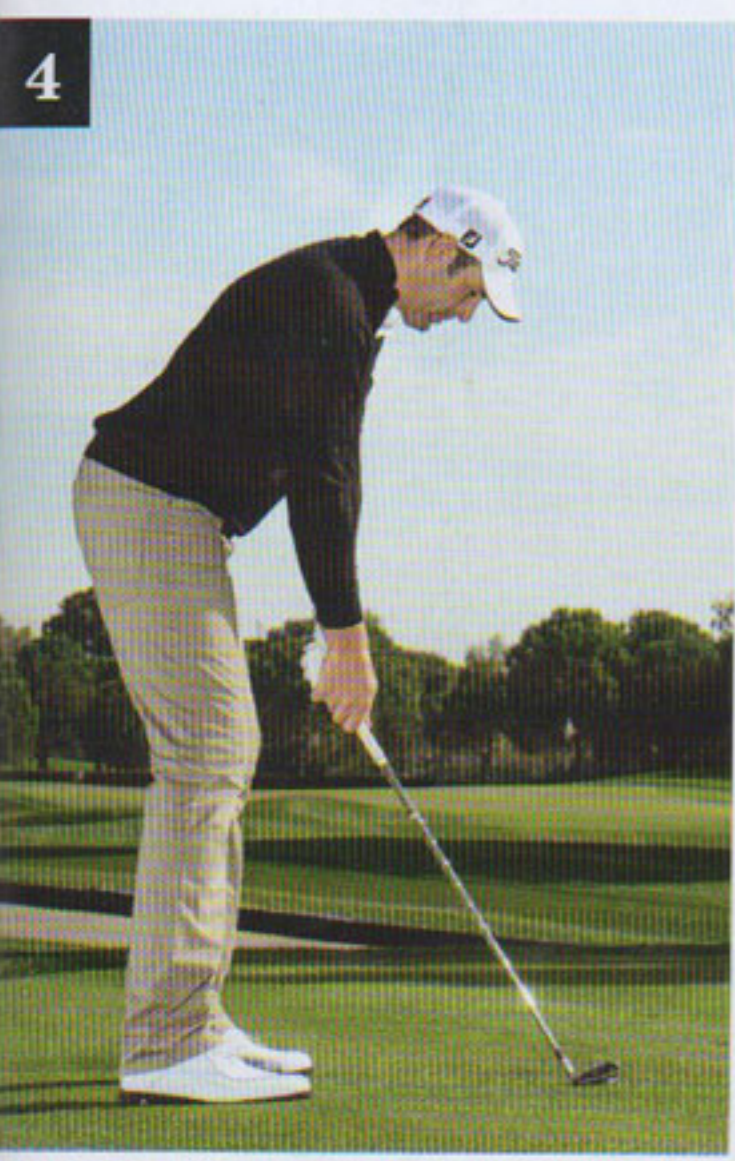
1 Tenez-vous droit et tendez vos bras devant vous en dépliant vos poignets.



2 Connectez le haut des bras au buste (posez le haut de vos bras sur le buste).



3 Faites un quart de tour vers la droite en utilisant le dos comme moteur (conservez vos bras, vos avant-bras et vos poignets passifs).



4 Inclinez le buste jusqu'à ce que le club touche terre.



5 Et refaites un quart de tour en maintenant l'inclinaison de votre buste constante.

**TRAVAILLEZ CETTE « RECETTE » AU PRACTICE :**

**Vous pouvez intégrer cette préparation entre chaque coup au practice et même l'imaginer avant de jouer sur le parcours en guise de routine. Vous allez rapidement intégrer la bonne sensation et démarrer d'un bloc deviendra une seconde nature pour vous ! Je vous retrouve dans le prochain article où je vous donnerai une clé très efficace pour stabiliser votre swing.**