

ENTRAÎNEZ-VOUS  
COMME UN PRO

Mars 2014 #09

# Practice

**VICTOR  
DUBUISSON**  
LE MAGICIEN

▶ **DOSSIER :**  
2014, L'ANNÉE  
DES FRANÇAIS ?

▶ **INTERVIEW :**  
RAPHAËL JACQUELIN

**TECHNIQUE**  
TERRIEN OU AÉRIEN ?

**SWING SEQUENCE / RAPHAËL JACQUELIN, N° 3 FRANÇAIS**



M 06377 - 9 - F: 6,00 € - RD





# TECHNIQUE

---





Joël Bernard

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



# UNE POSTURE SUR MESURE... POUR LIBÉRER VOTRE SWING NATUREL !

Dans cette série de quatre articles, j'ai choisi de vous aider à obtenir un swing plus régulier. Je vais partager avec vous des solutions simples, rapides et très efficaces pour stabiliser votre swing.

Les clés que vous allez découvrir vont vous aider à développer un swing plus naturel, plus stable et plus répétitif. Elles ont permis à mes meilleurs élèves d'obtenir trente-sept sélections en équipe de France, de gagner plus de cent vingt-sept Grand Prix dans toute la France et, pour quarante-huit d'entre eux, de se classer dans le top 100 au Ranking National Amateur Hommes et Dames.

Si vous en avez assez de gâcher vos parties à cause d'un jeu trop décousu, si vous êtes trop souvent frustré par des mises en jeu aléatoires, un jeu de fer inconsistant ou par le fait d'alterner les bons et les mauvais coups, si vous souhaitez simplement conserver une certaine constance dans votre jeu, jour après jour, semaine après semaine, je vous propose de commencer par les fondamentaux et plus particulièrement par la posture.

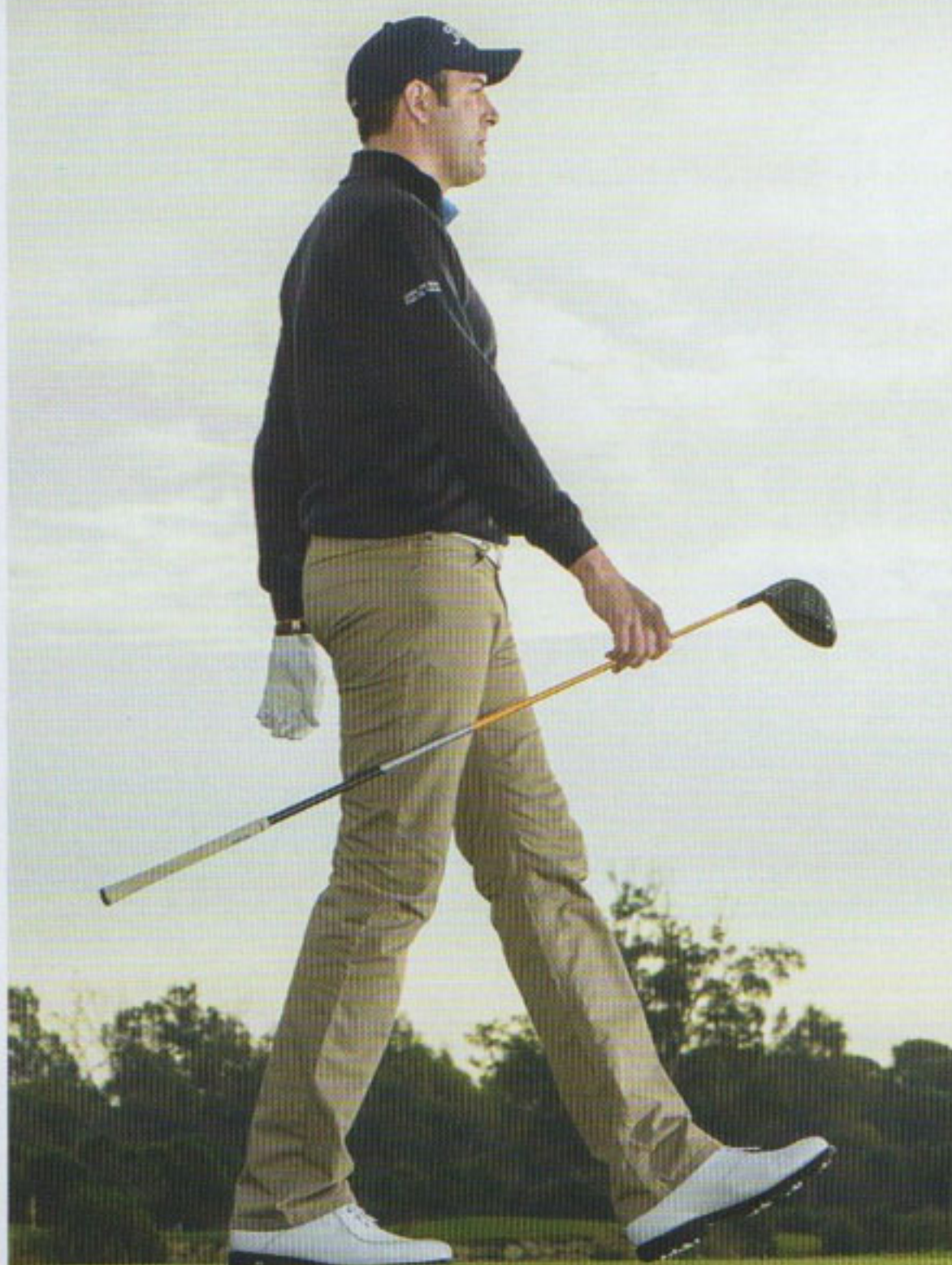


La grande majorité des golfeurs pensent que les fondamentaux sont les mêmes pour tous. C'est tout simplement un mythe ! Les fondamentaux doivent être adaptés au style naturel de chaque golfeur pour lui permettre de s'exprimer librement.

## REGARDEZ CES DEUX ATTITUDES :

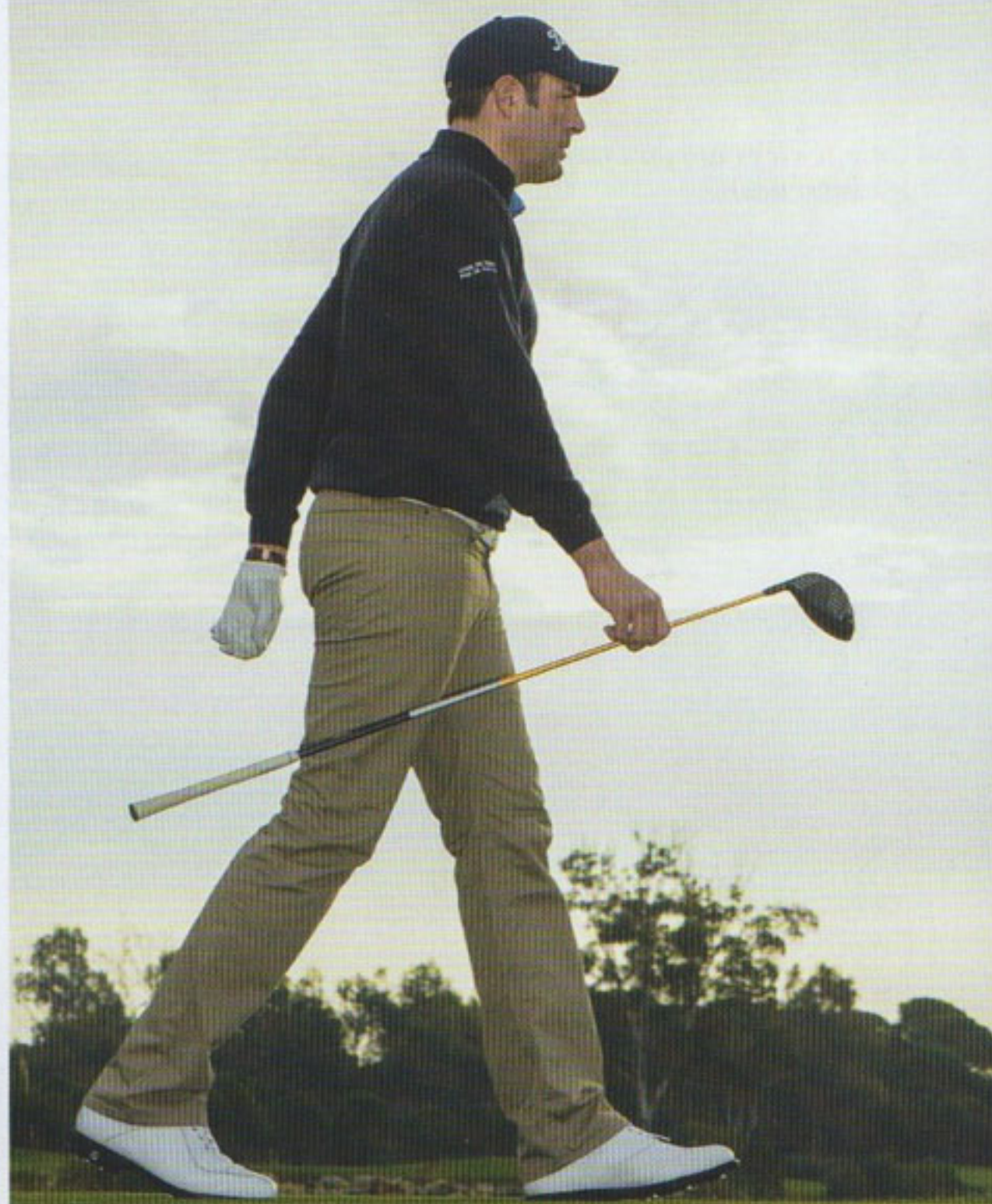
Vous pouvez constater que leur posture est radicalement différente parce qu'ils n'ont pas le même profil de coordination innée. En fait, il existe deux styles de marche différents chez l'être humain : 50 % de la population sont des aériens et 50 % des terriens. On dit qu'un aérien marche par le haut et un terrien par le bas.

### TERRIEN



Un terrien se déplace en poussant dans le sol avec sa jambe d'appui. Cela fait avancer le bassin puis il pose l'autre jambe qui devient la nouvelle jambe d'appui et cette dernière pousse à son tour... En marchant par le bas, le terrien développe naturellement ses chaînes musculaires « arrières ».

### AÉRIEN



Un aérien se déplace en déséquilibrant son corps par une avancée du buste et en enchaînant avec un rebond de la jambe d'appui. En marchant par le haut, l'aérien développe naturellement ses chaînes musculaires « avant ».



# LES TERRIENS

**Vous comprenez maintenant pourquoi un aérien et un terrien ne peuvent pas avoir la même posture :** Le terrien pousse dans le sol et doit prendre une posture qui favorise cette impulsion naturelle, sans quoi il va se priver de cet atout essentiel et perdre en puissance.

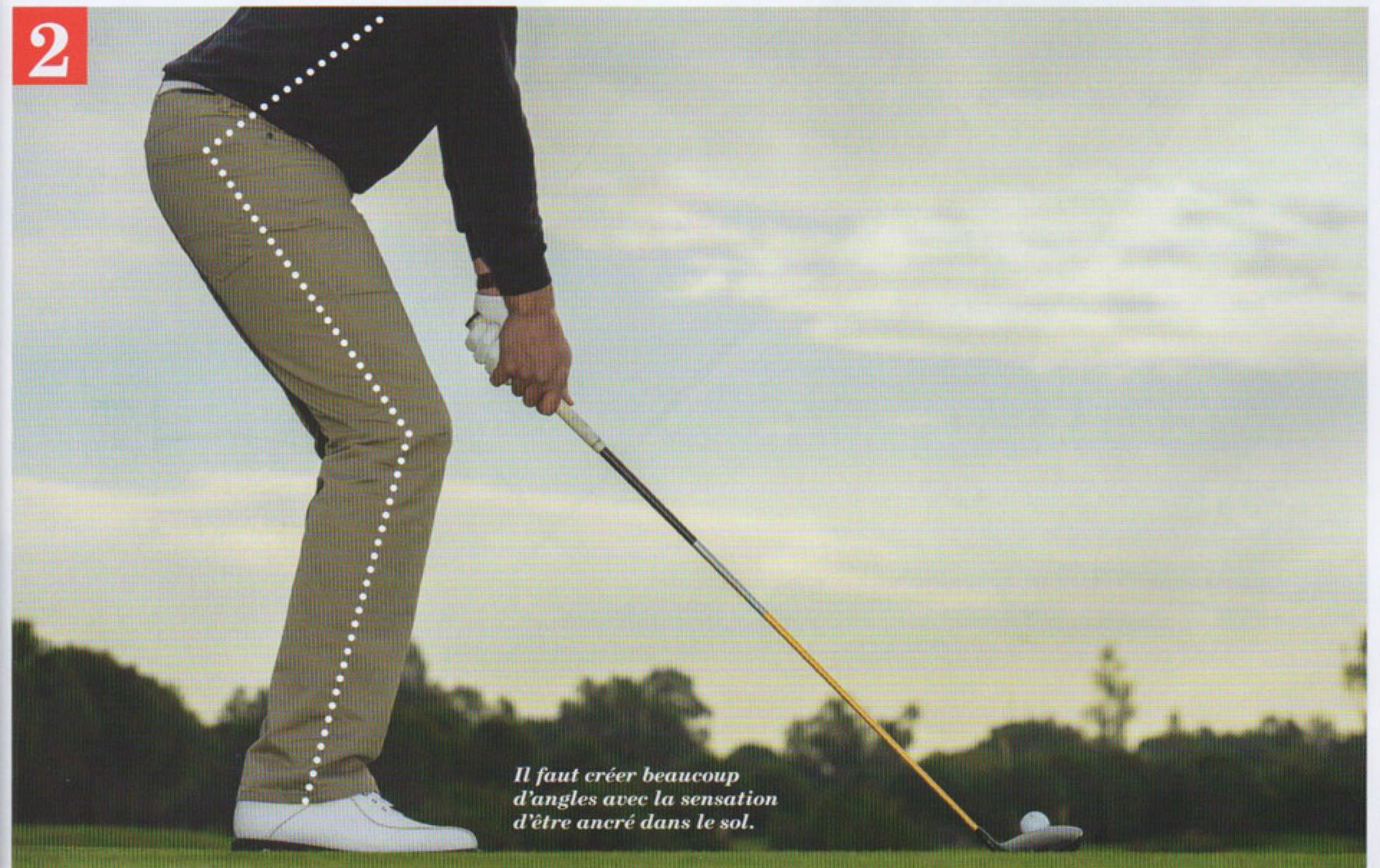
**QUATRE ÉLÉMENTS POUR UNE POSTURE SUR MESURE :**

1



*Les appuis sur le tiers arrière des pieds et sur la partie interne (pas complètement sur les talons mais plus exactement sous les malléoles internes).*

2



*Il faut créer beaucoup d'angles avec la sensation d'être ancré dans le sol.*



**3**

*En creusant le bas du dos, vous activez le psoas et favorisez l'action de poussée dans le sol à la descente.*



**4**

*Positionnez vos mains directement à l'aplomb des épaules, pour une distance idéale par rapport à la balle.*



# LES AÉRIENS

QUATRE ÉLÉMENTS POUR UNE POSTURE SUR MESURE :



*Les appuis sur le tiers avant des pieds et sur la partie externe (pas complètement sur les orteils mais plus exactement au niveau du dernier lacet).*

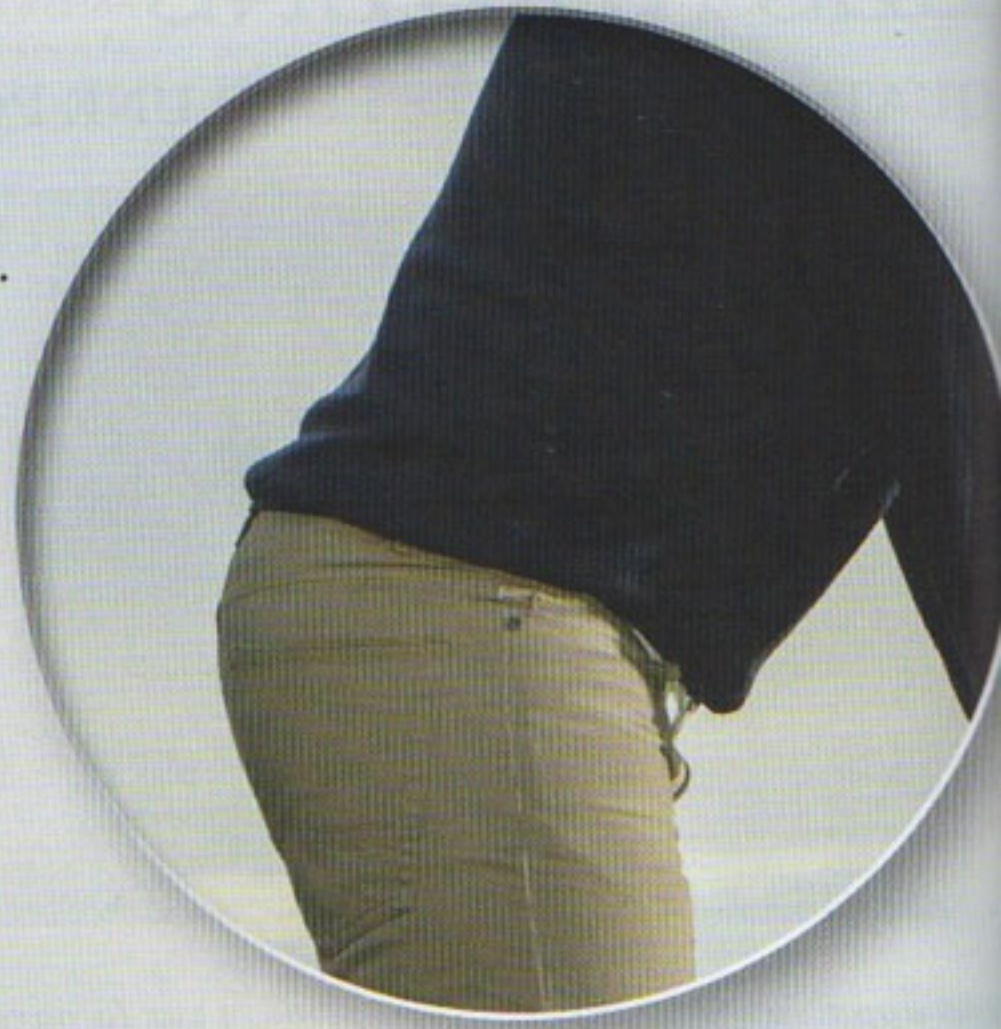


*Cette catégorie se tient très droit avec peu d'angles et avec la sensation d'être légèrement au-dessus du sol (comme si vous étiez sur une fine couche de glace prête à céder).*



**3**

*Il ne faut surtout pas creuser le bas du dos pour permettre à vos abdominaux de se contracter librement à la descente et donner la meilleure impulsion possible.*



**4**

*Positionnez vos mains directement à l'aplomb de votre menton pour une distance idéale par rapport à la balle.*

