

NOUVELLE FORMULE

<p>Rencontre TOM FAZIO La star des architectes</p>	<p>Mieux jouer SIMPLIFIEZ VOTRE PETIT JEU Chip, pitch, lob</p>	<p>Équipement LES CHARIOTS ÉLECTRIQUES Comment bien choisir</p>	<p>Interview ROMAIN LANGASQUE Le nouvel espoir</p>
---	---	--	---



GOLF

MAGAZINE



**Dossier
GOLF PASS
JOUEZ PLUS,
PAYEZ
MOINS!**

Tourisme
MAROC
Les dernières
merveilles de
Marrakech

**4 CLÉS
POUR
SORTIR DES
BUNKERS**
AVEC CHRISTIAN CÉVAËR

M 02459 - 314 - F: 5,90 € - RD

AND - 6,20€ - BEL/LUX - 6,90€ - DOM (ANON) - 9€ - DOM (SURFACE) - 8€ - TOM (SURFACE) - 11,50€ XPF - TOM (ANON) - 11,50€ XPF - TOM (ANON) - 11,80€ FS - MAR - 80 MAD - CAN - 10,40\$ CAN



LES CLÉS DE LA RÉGULARITÉ

ÊTES-VOUS AÉRIEN OU TERRIEN ?

Ce mois-ci, le pro Joël Bernard vous aide à découvrir si vous êtes un joueur de style «aérien» ou «terrien». Objectif: utiliser une posture sur mesure pour un fonctionnement plus instinctif de votre corps pendant le swing.

COORDINATION LUDOVIC PONT - PHOTOS JULIEN CROSNIER

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

Le mois dernier, je vous ai parlé de l'importance de respecter votre nature profonde pour pouvoir jouer le jeu dont vous êtes réellement capable. Vous avez pu remarquer qu'il existe plusieurs styles de swing, et non pas un swing parfait, efficace pour tout le monde.

La clé pour devenir un joueur de golf régulier et efficace est d'utiliser des fondamentaux et un système de swing qui vous correspondent parfaitement. Cette fois-ci, je vous propose un test moteur qui va vous permettre de découvrir si vous êtes un joueur de style «aérien»

ou «terrien». Je vous donnerai ensuite les caractéristiques principales de la posture qui vous convient le mieux. Une fois que vous l'aurez trouvée, vous vous sentirez plus stable, plus libre et plus fluide dans votre geste. Vous serez alors prêt à libérer votre swing instinctif.



1. IL EXISTE DEUX STYLES DE MARCHÉ

Votre style de posture dépend directement de votre style de marche. En effet, il existe deux styles de marche chez l'être humain: soit vous marchez «par le haut», soit vous marchez «par le bas».

Chez les personnes qui marchent «par le haut», c'est le buste qui déclenche la marche. En effet, leur buste, en s'inclinant en avant, provoque un déséquilibre que la jambe vient ensuite récupérer. Si l'on voulait donner une image caricaturale, on pourrait résumer en disant que la démarche «aérienne» est un peu une démarche à la Aldo Maccione.

En revanche, les personnes qui marchent «par le bas», démarrent leur marche par une poussée dans le sol. Celle-ci propulse le bassin en avant qui, à son tour, positionne l'appui. Les «terriens» ont donc une attitude bien plus droite pendant la marche.

Notre démarche étant parfaitement intuitive et naturelle, nous ne nous en rendons pas vraiment compte. Mais ce qui est sûr, c'est que cela fait des années que vous utilisez naturellement un de ces deux styles et, ainsi, vous avez développé une chaîne musculaire davantage que l'autre. Du coup, au golf, dans votre posture comme dans votre swing, vous devez chercher à utiliser la chaîne musculaire que vous sollicitez pour marcher.



2. UN TEST DE POUSSÉE POUR IDENTIFIER VOTRE STYLE

Pour avoir la confirmation que vous êtes terrien ou aérien, je vous propose de réaliser un test de poussée. Demandez à une personne de vous pousser juste en dessous de l'épaule, très lentement, très progressivement et de plus en plus fort, jusqu'à vous faire perdre l'équilibre. De votre côté, cherchez à résister à la poussée lente et progressive sans vous décaler vers la personne qui vous pousse et en restant le plus immobile possible.

Effectuez le premier test en prenant la position de l'«aérien». Pour cela, vérifiez trois points:

- 1 Placez votre poids sur le tiers avant des pieds et sur la partie externe du coup de pied.
- 2 Adoptez une posture très droite, sans angles, en vous sentant très léger.
- 3 Cherchez à avoir le bas du dos relâché, et surtout pas creusé.



Dès que vous êtes déstabilisé, recommencez le test en adoptant la position du «terrien». Là encore, vérifiez trois points:

- 1 Placez votre poids sur le tiers arrière des pieds et sous les malléoles internes, à l'intérieur des pieds.
- 2 Adoptez une posture assez anguleuse, avec une bonne flexion des genoux et du bassin, et avec la sensation de vous ancrer dans le sol.
- 3 Cherchez à creuser le bas du dos en vous cambrant.

Une fois ce deuxième test effectué, comparez l'efficacité des deux styles de posture (aérien et terrien) pendant les tests de poussée. Vous devriez pouvoir identifier clairement que l'une de ces positions vous permet de résister davantage au déséquilibre en utilisant un minimum d'énergie.



TWILY 
COMPACT

NOUVEAUTÉ
2016

53 cm



CHARIOT MANUEL 3 ROUES

- nouveau concept de pliage et dépliage automatique assurant une meilleure compacité
- 3 roues démontables
- Roue-avant 360°
- Excellente stabilité
- sac de transport
- ➕ porte parapluie inclus

Disponible en 2 coloris : blanc et noir

[vidéo sur trolem.fr](http://video.sur.trolem.fr)

grafitti.fr



3. TAPEZ DES BALLES POUR VALIDER VOTRE POSTURE SUR MESURE

Maintenant que vous avez une idée plus claire de votre style («aérien» ou «terrien»), je vous propose de trouver la posture qui vous convient le mieux. Pour cela, tapez cinq balles en mode aérien et cinq balles en mode terrien, puis comparez, non pas forcément les résultats en termes de trajectoire, mais plutôt vos sensations. Avec votre posture sur mesure, vous sentirez rapidement plus de confort, un meilleur équilibre, mais aussi plus de liberté et de fluidité pendant le swing.



LA POSTURE DE STYLE AÉRIEN

Avec une posture de style aérien, vous devez respecter trois points de repère cruciaux.

- 1 Positionnez votre poids sur le tiers avant des pieds, sans que vos orteils se crispent, et veillez à sentir également vos appuis sur la partie externe de la plante des pieds.
- 2 Cherchez à être le plus droit possible, sans vous crispier, et avec le moins d'angles possible au niveau du bassin et des genoux. Vous devez avoir l'impression de ne pas être en position de golf, d'être très léger, et surtout pas ancré dans le sol.
- 3 Veillez à ce que le bas de votre dos soit bien relâché et surtout pas creusé. Il doit être en position naturelle et non cambré.



LA POSTURE DE STYLE TERRIEN

Avec une posture de style terrien, vous devez, là aussi, respecter trois points de repère cruciaux :

- 1 Positionnez votre poids sur le tiers arrière des pieds sans être complètement sur les talons, mais plutôt sous les malléoles internes.
- 2 Cherchez à créer des angles assez prononcés au niveau du bassin et des genoux. Vous devez avoir l'impression d'être bien ancré dans le sol.
- 3 Veillez à ce que le bas de votre dos soit creusé en position cambrée. Attention, cela doit rester confortable et ne pas être douloureux.



EN RÉSUMÉ

En suivant les conseils dispensés dans cette leçon, vous serez capable de déterminer quel style de posture – aérien ou terrien – vous convient le mieux. Une fois que vous l'avez trouvé, n'en changez plus. Cette posture sur mesure va vous permettre de vous construire un swing beaucoup plus naturel et répétitif.

LE MOIS PROCHAIN

JOUEZ À VOTRE FAÇON!