

Mieux jouer
**SPÉCIAL
BUNKER**

Sortez-vous du piège

Équipement
**BIEN CHOISIR
SON HYBRIDE**

Tous nos conseils

Petit jeu
**LE LOB,
C'EST FACILE !**

Par Christian Cévaër



Interview
**JULIEN
QUESNE**

« Fier de mon parcours »

GOLF

MAGAZINE

Dossier
**LES CARTES
POUR JOUER
MOINS CHER**

*Jason
Day*
n°1 mondial
**LES LEÇONS
DE SON
SWING**

LONG SANS FORCER !

Tourisme
PRAGUE
*Les beautés
de l'Est*

*Gagnez en distance
avec tous vos clubs*



M 02459 - 319H - F. 5,90 € - RD

AND - CLYFF - BELDIE - ESTE - DOM JARON - FE - GOM (SOPRAZI) - IEC - TOM (SOPRAZI) - IUSO VIE - TOM JARON - TOMMY WY - CH - JARON V - HAD - IUSO VIE - CAN - IUSO VIE



LES CLÉS DE LA RÉGULARITÉ

GAGNEZ 10 MÈTRES SANS FORCER!

Vous voulez ajouter 10 mètres à vos coups sans swinguer plus vite ni taper plus fort? C'est possible, quels que soient votre âge et votre condition physique. Le secret? Respecter quelques points techniques précis que le pro Joël Bernard vous présente pour trois coups différents: le wedge, le fer 6 et le driver. Des conseils simples, mais qui pourraient bien transformer votre jeu...

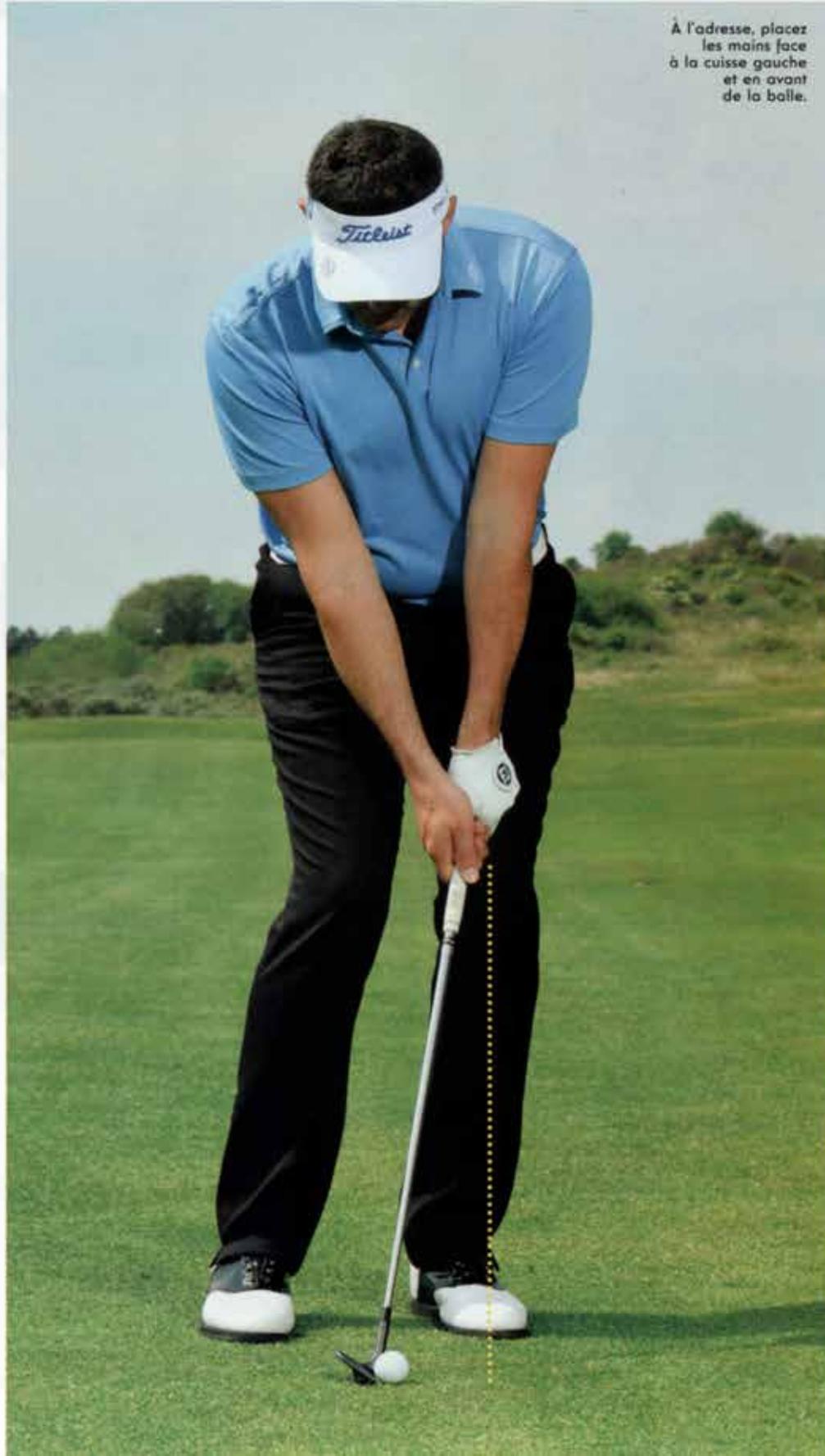
COORDINATION LUDOVIC PONT - PHOTOS JULIEN CROSNIER
Série réalisée au golf Open Golf Club du Touquet, dans le Pas-de-Calais

Au cours de ma carrière d'enseignant, j'ai souvent entendu les golfeurs se plaindre de leur manque de longueur. Soit sur les mises en jeu, où ils ne comprennent pas pourquoi leurs partenaires de jeu sont beaucoup plus longs qu'eux alors que cela ne se justifie pas physiquement. Soit sur leurs coups de fer, qui manquent de compression, donnent des balles «cueillies» et des trajectoires sans vigueur. Cela peut aussi se produire avec un wedge en main, leurs balles restant systématiquement courtes du drapeau. Dans ces trois cas, pourtant, il existe des solutions pour corriger le problème sans intervenir sur la vitesse de club, mais plutôt sur ce que j'appelle la restitution d'énergie. Autrement dit, à vitesse de club égale, la vitesse de la balle, elle, peut être très différente en fonction du respect de certains éléments techniques. Par exemple, l'angle d'attaque, le centrage de l'impact ou encore le loft dynamique. Je vais donc vous donner des clés simples pour gagner dix mètres sans aucun effort physique, en utilisant trois clubs différents: un wedge, un fer 6 et un driver.

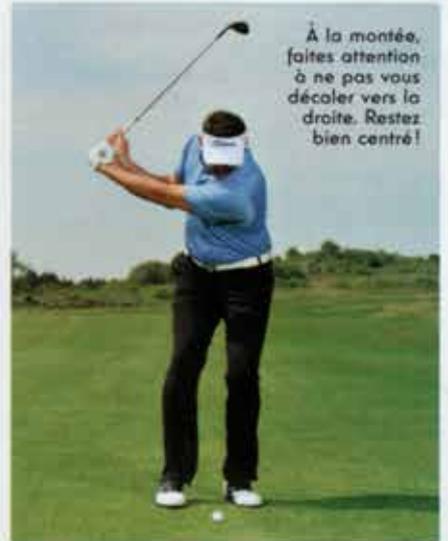


1. WEDGE : CONSERVEZ LE LOFT À L'IMPACT

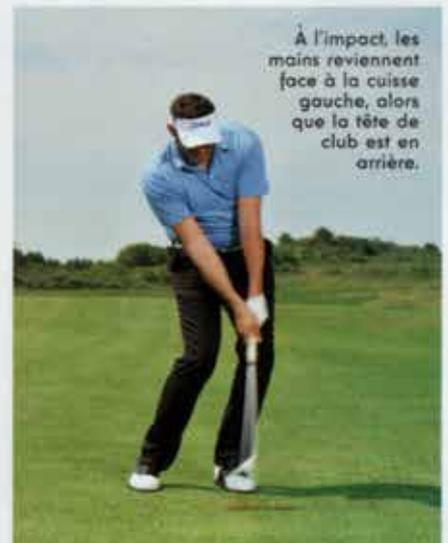
Sur les coups de wedges compris entre 50 et 100 mètres, beaucoup de joueurs restent courts du drapeau, car ils « cueillent » la balle au lieu de la compresser. Résultat, la balle monte, mais manque souvent de tenue et de longueur. Pourtant, même avec un wedge, votre balle doit partir la plus tendue possible pour aller droit jusqu'au drapeau. Pour y parvenir, vous devez jouer sur le loft dynamique du club, c'est-à-dire conserver le loft du club au moment de l'impact. En suivant mes conseils (voir photos), vous allez obtenir des balles qui vont réagir tout à fait différemment, avec un bruit et un toucher que vous n'aviez peut-être jamais ressentis auparavant.



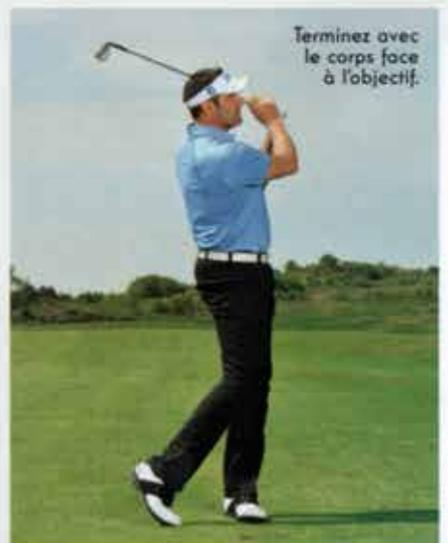
À l'adresse, placez les mains face à la cuisse gauche et en avant de la balle.



À la montée, faites attention à ne pas vous décaler vers la droite. Restez bien centré!



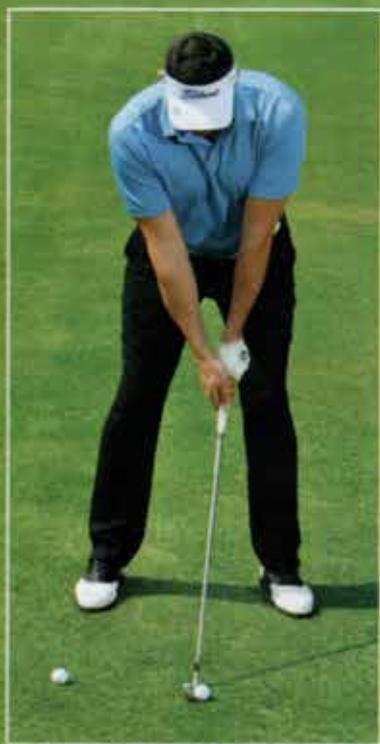
À l'impact, les mains reviennent face à la cuisse gauche, alors que la tête de club est en arrière.



Terminez avec le corps face à l'objectif.

2. FER: TAPEZ DU HAUT VERS LE BAS

Très souvent, lorsqu'un joueur manque de longueur avec ses fers, c'est parce qu'il ne comprime pas assez la balle. En d'autres termes, il possède un angle d'attaque incorrect. Avec les outils modernes comme le TrackMan, on sait que cet angle doit être négatif, quel que soit le fer utilisé. Qui dit angle négatif dit contacter la balle du haut vers le bas. C'est d'ailleurs pour cette raison qu'après un tournoi professionnel, le practice en herbe est entièrement pelé! Pour vous aider à obtenir rapidement un angle d'attaque descendant avec les fers, je vous propose l'exercice des deux balles.



Placez-vous à l'adresse avec un fer 6 et placez une deuxième balle 30 centimètres en arrière de la première.

À la descente, vous devez frapper la première balle sans toucher la deuxième. De cette façon, votre club va contacter la balle, puis enlever de l'herbe sur 20 centimètres.

