

REPÈRES ET POSITIONS

Notre deuxième séance portera sur la posture, nous traiterons le sujet en 4 points :

- **REPÈRES ET POSITIONS** : Quelques repères pour bien positionner votre corps devant la balle.
- **FONCTION ET INFLUENCE** : Le rôle de votre posture dans le swing de golf

• **ASTUCES ET CORRECTIONS** : Quelques exercices pour vérifier ces positions.

• **FAUTES A ÉVITER** : Les erreurs fréquentes et leurs conséquences !



FER ET BOIS, MÊME COMBAT !!!!

La posture est identique entre le fer et le bois, seule l'écartement des pieds et la position de la balle par rapport au pied va sensiblement évoluer.

Elle sera plus vers le pied gauche avec les bois et les longs fers, et milieu voire pied droit avec les fers moyens et les petits.

L'écartement des pieds est à peine plus grand que la largeur des épaules/
Le poids du corps est un peu plus sur le pied droit.

60 % Pied droit
40 % Pied gauche



Nous noterons seul une différence de « lie » entre le fer et le bois, c'est-à-dire d'inclinaison dû au fait de la longueur du club. Celui-ci aura une incidence direct sur votre plan de swing. Vous ne vous éloignez pas de la balle, c'est elle qui s'éloigne de vous ...

On notera dans un premier temps que la tête doit toujours être placée en arrière de la balle.

On peut voir ici le triangle naturel formé par les bras et les épaules.

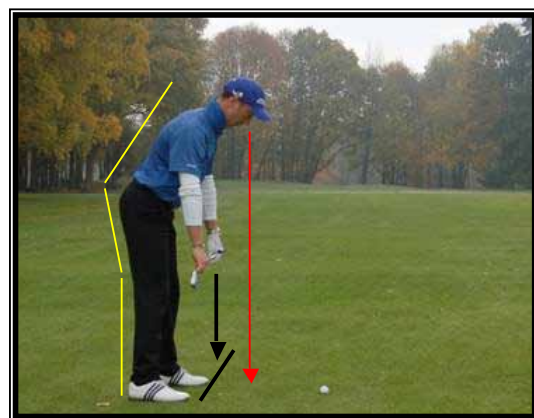
Le plan des épaules est légèrement incliné sur la jambe d'appui, et les mains sont un peu en avant de la balle.



Cette position va favoriser un appui direct sur la jambe droite ce qui améliore la rotation.

Mes jambes sont bien ancrées au sol, comme enraciné.

Le bas du corps va jouer son rôle de socle et favoriser une rotation équilibré.



Les bras sont ballants, à la verticale du sol et le poids du corps un peu plus sur la pointe des pieds, 55 % sur la pointe

Le poids du corps est un peu plus sur la pointe des pieds

FONCTION ET INFLUENCE

- Le rôle de votre posture dans le swing de golf

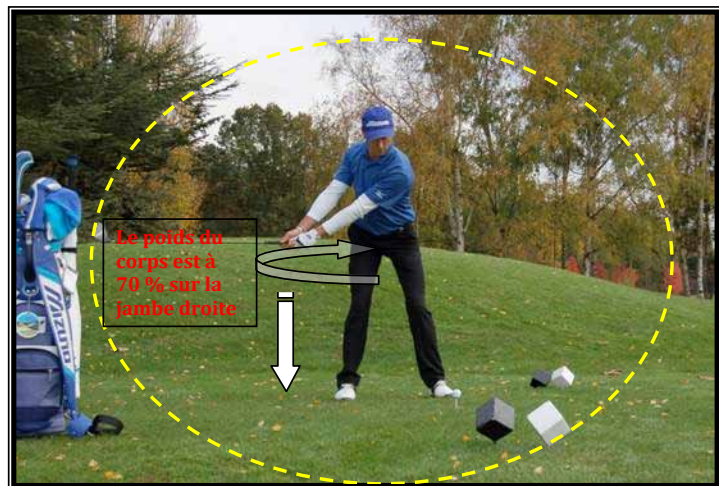
Dans un premier temps, la posture doit vous apporter confort et équilibre. L'équilibre dynamique du corps permettra une bonne ROTATION pour de bons APPUIS

Une bonne posture va influencer 2 éléments fondamentaux du swing de golf :

1/ UNE BONNE ACTION DU CORPS

- Le corps peut évoluer en parfaite équilibre jusqu'au FINISH

Le corps ici peut évoluer comme dans un cylindre, Sans oublier que le point fixe de cette rotation reste votre tête, qui dépend directement de votre colonne vertébrale. Un finish bien équilibré est souvent la preuve d'une puissance bien maîtrisée grâce aux appuis et à la posture

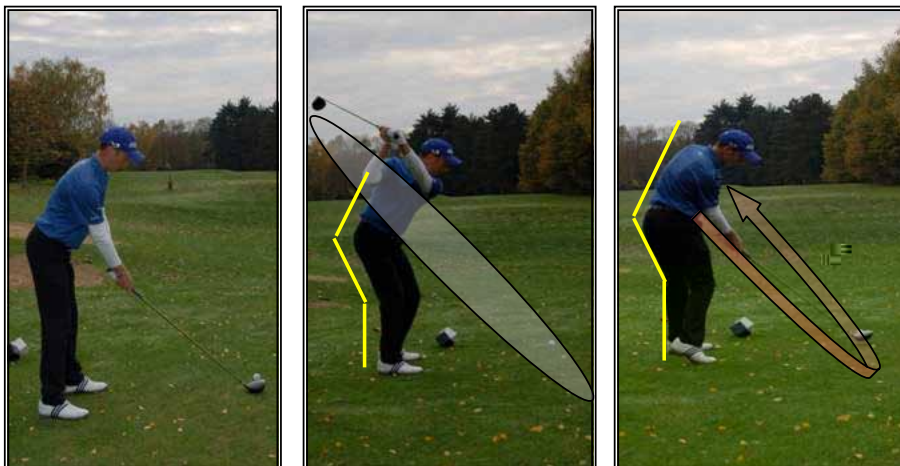


2/ UNE BONNE ACTION DU CLUB

ACTION DU CORPS - Le corps peut évoluer en parfaite équilibre jusqu'au FINISH

Cette prise d'appui de la jambe droite, vers la jambe gauche va favoriser la largeur de l'arc de swing, synonyme de puissance et de contrôle

Une bonne posture vous aidera à maintenir les angles de votre corps dans toutes les étapes importantes de votre swing. Le club sera ainsi maintenu dans son plan au backswing, au down swing et pendant la traversé.



ASTUCES ET CORRECTIONS



ÉTAPE 1 :
Tenez vous bien droit les pieds écartés de la largeur de vos épaules.



ÉTAPE 2 :
Mains sur vos hanches, inclinez le buste jusqu'à sentir un léger déséquilibre en avant.



ÉTAPE 3 :
Pliez les genoux pour retrouver un équilibre.



ÉTAPE 4 :
Laissez tombé vos bras, bien décontracté.

EXERCICES



EXERCICE 1

Placer une chaise incliner derrière vous et essayer de la maintenir contre le bas des fesses. Cela vous permettra une meilleure rétroversion du bassin.



EXERCICE 2

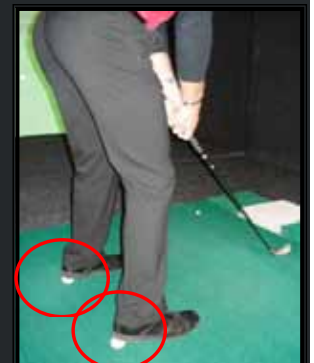
Placer un club derrière le dos, au niveau des omoplates tout en maintenant des 2 mains. Relâcher le ensuite doucement pour le remettre au sol en gardant cette sensation d'avoir les pectoraux en avant.



Faites vous aider et placer un club dans votre polo le long de la colonne vertébrale, essayer de sentir que le club touche bien tout votre dos, du haut de la tête jusqu'au bas du dos.

EXERCICE 3

Placer une balle sous chaque talon pour rétablir des appuis un peu plus en avant, tenter de taper quelques balles ainsi en maintenant votre équilibre.



FAUTES À ÉVITER



FIGURE 1 :

Le poids du corps est sur l'arrière, le dos rond ! Les jambes sont trop raides, le haut du

Vous êtes en déséquilibre !

FIGURE 2 :

Les jambes sont trop raides, le haut du corps beaucoup trop penché au dessus de la balle. Vous êtes en déséquilibre !

Vous êtes en déséquilibre !

Ces positions amèneront un déséquilibre permanent dans les différentes étapes du swing, entraînant des mouvements de bascule du corps d'avant en arrière, donc un contact de balle irrégulier allant de « gratte » en « top » ...

FIGURE 3 :

Avoir la balle trop vers le pied droit et la tête devant celle-ci est une erreur fréquente

- Cela va entraîner une mauvaise rotation.
- Un angle d'attaque trop vertical.



Des difficultés à jouer des coups sur tees, notamment avec les bois ...

