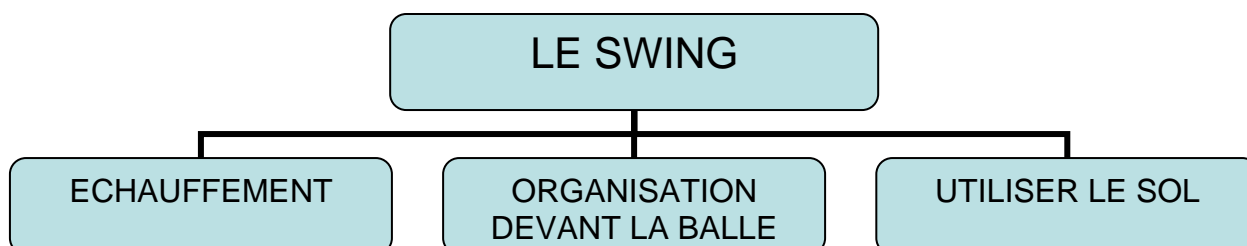


FICHE TECHNIQUE DU MOIS

LES CONSEILS DU PRO : « s'entraîner en autonomie en début de saison. »



1 / L'échauffement – Bien échauffer toutes les articulations du corps

2 / L'organisation – Positionner son corps de façon optimum à la trajectoire désirée

3 / Utiliser le sol – Pour générer chemin de club correct et puissance

1 / L'ECHAUFFEMENT

Il est important de réveiller chaque articulation avant une séance de practice ou un parcours. Cela vous protégera des blessures éventuelles et vous aidera dans votre swing.

La méthode est de commencer par les chevilles puis les genoux, les hanches, la colonne vertébrale, les épaules, les coudes, les poignets et les cervicales.

Faites des mouvements de rotation, sans forcer. Cela prend 5 petites minutes.

Voilà vous êtes prêts à prendre votre sand wedge et faire quelques swings d'une distance de 40 à 80m.



2 / L'ORGANISATION

Vous devez adapter votre organisation devant la balle en fonction de la trajectoire future de votre balle. Prenons l'exemple d'une balle relativement droite : faites comme moi sur les photos. Disposez trois clubs au sol, un pour les pieds, l'autre pour la face de club et le dernier pour le corps. Le dernier vous permettra de modifier la position de la balle et le loft du club (vers le pied gauche la balle aura une trajectoire plus haute). On peut voir dans l'image de face, le club.



3 / UTILISER LE SOL

Pendant le swing votre centre de gravité passe du talon à la pointe des pieds. Il est important lors de la descente de garder le centre de gravité vers le milieu des pieds. En général, la faute est de se retrouver, peu avant l'impact, sur la pointe des pieds. Cela produira tout simplement une trajectoire de balle coupée (un chemin de club extérieur-intérieur).

Faites simplement cet exercice qui vous aidera à garder les appuis au sol sur le milieu des pieds pendant la descente.

