



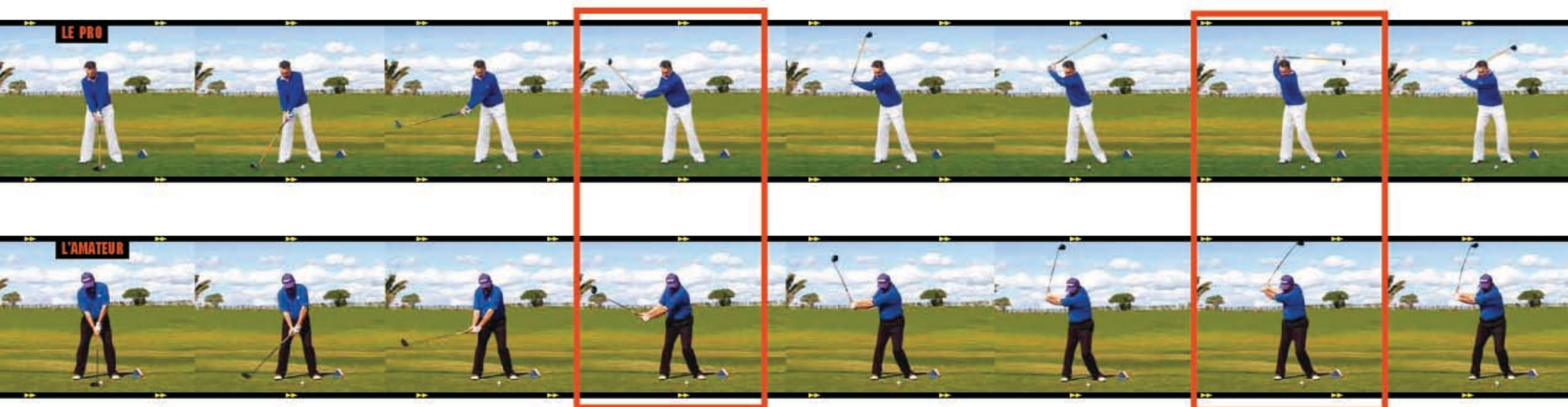
Débutez bien pour aller plus loin

Dans cette rubrique « Vidéo swing », retrouvez chaque mois le comparatif en 16 photos entre le drive d'un pro PGA France et celui de l'un de ses élèves. Ce mois-ci, le swing de Mark Nicolas, pro au golf des Olonnes, et celui d'Arnaldo Rodoni. Ce joueur de 52 ans va devoir travailler en priorité sa posture et le début de son swing pour gagner quelques précieux mètres au drive.

COORDINATION LUDOVIC PONTÉ

LE PRO
Nom: Nicolas
Prénom: Mark
Âge: 41 ans
Index: pro
Club: Les Olonnes

L'AMATEUR
Nom: Rodoni
Prénom: Arnaldo
Âge: 52 ans
Index: 6.7
Club: Rougemont
Le Château



ÉPAULE ET BRAS DROITS TROP TENDUS

L'AMATEUR



LA FAUTE
Arnaldo démarre son swing avec beaucoup de tension au niveau de l'épaule droite et du bras droit. Lors du démarrage, son coude droit se plie peu et reste trop au-dessus du coude gauche.

LA CORRECTION
Arnaldo peut s'inspirer de la position de Mark avec des bras détendus et un coude droit pointant vers le bas. Le club peut ainsi rester dans son plan initial.
Exercice: tapez des balles en orientant les deux coudes vers le bas, au backswing et lors de la traversée.

LE PRO



UNE PRISE D'ÉLAN TROP COURTE ET VERTICALE

L'AMATEUR



LA FAUTE
Au sommet du backswing, le coude droit d'Arnaldo n'est toujours pas très relâché. Conséquence, le club se retrouve bloqué et il est placé dans un plan trop vertical. La prise d'élan est écourtée.

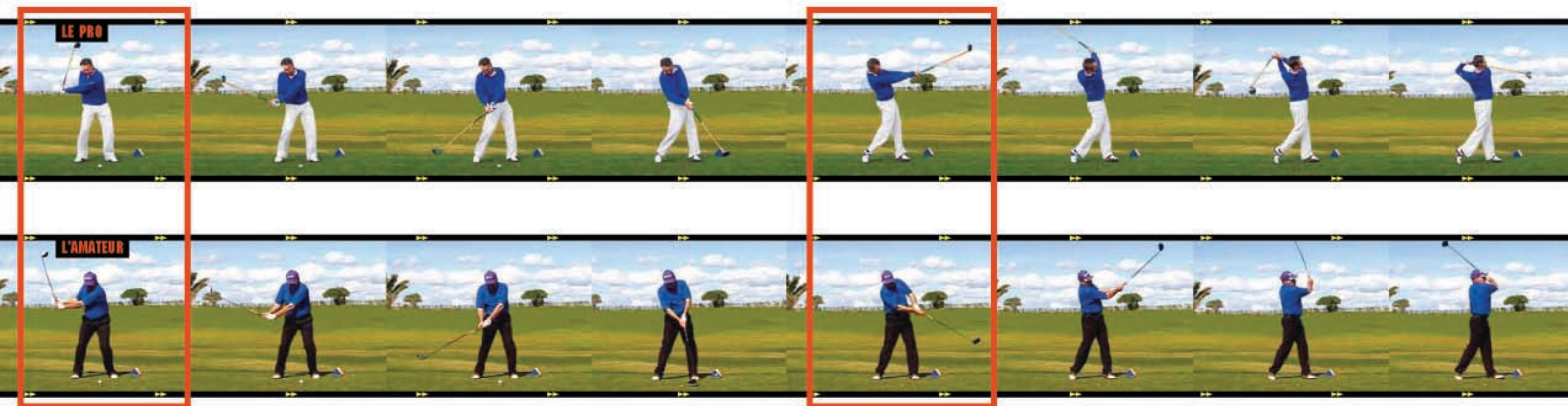
LA CORRECTION
Arnaldo doit ressentir le relâchement nécessaire pour obtenir un plan de swing plus plat.
Exercice: swinguez avec une serviette nouée à l'extrémité. Enroulez-la sur l'épaule gauche au backswing puis sur l'épaule droite au finish.

LE PRO



68 - Golf magazine - Janvier-Février 2010

Janvier-Février 2010 - Golf magazine - 69



ABSENCE DE REPRISE D'APPUI

L'AMATEUR



LA FAUTE
Au début de la descente, les genoux d'Arnaldo restent orientés vers sa droite. L'attaque de balle s'effectue avec les bras et sans action du bas du corps. Le club est ramené trop verticalement.

LA CORRECTION
Arnaldo doit améliorer son timing et entamer la descente par une reprise d'appui, à gauche.
Exercice: tapez, sans vous arrêter, plusieurs balles alignées face à vous. De cette façon, vous apprendrez à mieux coordonner le backswing, l'avance du pied gauche et la frappe.

LE PRO



PAS DE RELÂCHEMENT DANS LA TRAVERSÉE

L'AMATEUR



LA FAUTE
À cause des erreurs repérées à l'adresse et au démarrage du club, Arnaldo ne peut libérer le club à pleine vitesse au moment de l'impact. À ce moment-là, ses bras sont pliés et son mouvement manque de libération.

LA CORRECTION
Comme Mark, Arnaldo doit apprendre à entamer la descente par une reprise d'appui, puis à bien placer son bassin pour pouvoir libérer les bras et le club dans la zone d'impact sans aucune retenue.
Exercice: lancez un ballon à la manière d'une passe de rugby pour sentir l'extension des bras vers la cible.

LE PRO



CONCLUSION

Vous pouvez tirer plusieurs enseignements de cette analyse de swing:

- Dès l'adresse, le côté droit (épaule et bras) doit être détendu et relâché. Pendant le swing, pour favoriser le relâchement de vos bras, laissez vos coudes pointer vers le bas, au backswing et au finish.
- La prise d'élan ne doit être ni trop écourtée, ni trop verticale. Pour ressentir une prise d'élan correcte, swinguez avec une serviette nouée à l'extrémité. Enroulez-la sur l'épaule gauche au backswing puis sur l'épaule droite au finish.
- Pour apprendre à entamer la descente par une action correcte du bas du corps (reprise d'appui), tapez sans vous arrêter plusieurs balles alignées face à vous. Cet exercice favorise une bonne coordination entre le backswing, l'avance du pied gauche et la frappe.
- Pour ressentir une pleine extension des bras vers la cible, lancez un ballon à la manière d'une passe de rugby puis tapez des balles en essayant de retrouver cette sensation.



Merci à la société Image Suivante de nous avoir fourni les visuels des swings de cette leçon. Ces visuels sont issus du procédé « Kineslide » qui permet d'obtenir, en quelques minutes et à partir d'une vidéo, une photo (format A4 ou A3) de votre swing décomposé en 24 images. Renseignements: Image Suivante au 06 60 49 96 09 et sur www.imagesuivante.com

