

Le coin du GOLFEUR par Denise Lavigne

Distance, Distance, Distance !...

Bonjour les golfeurs! Voici une question qui m'est souvent posée: "comment frapper la balle plus loin, rallonger mes coups "?

La distance optimale dépend des facteurs suivants :

- 1) la vitesse de la tête de bâton créée à travers la balle
- 2) le bon angle d'approche à la traversée de la balle (souvent déterminé par la largeur de l'arc créé en montant le bâton)
- 3) un contact de balle au centre de la tête de bâton.

Si vous arrivez par exemple à augmenter de 8 mph votre vitesse, ceci rajoutera 20 verges sur la longueur de vos coups. La faute majeure chez la plupart des joueurs est de tenir le manche du bâton trop fort et/ou les muscles du haut des bras et des épaules deviennent très tendus. La prise est considérée normale et efficace lorsque vous sentez le poids de la tête de bâton au bout des épaules/bras et mains comme un poids au bout d'une ficelle (balançoire).

Voici quelques exercices ci-dessous qui vous aideront à créer plus de vitesse de bâton. Attention, il est important de vous étirer avant de commencer ces exercices pour ne pas vous blesser.

1) Prenez votre bois #1('driver') à l'envers (prise près de la tête du bâton) et faites 2 -3 mouvements de « baseball » de suite avec le manche parallèle au sol à la hauteur de vos épaules et en commençant avec le manche devant vous. Laissez le corps accompagner le mouvement des bras à la finition. Essayer de créer un son, un « woosh ». Plus le son est fort, plus il y a de la vitesse et vous sentirez vos muscles de plus en plus détendus. Essayer de retrouver la même sensation en tenant le bâton normalement.

2) Prenez un fer 7 et frapper la balle le plus loin possible en serrant vos pieds à l'adresse. Ceci vous aidera à créer une résistance avec le bas du corps, et vous obligera à relaxer vos bras et vos mains pour faire contact avec la balle. Si vous êtes trop tendu, vous passerez au-dessus de la balle ('air shot') et vous perdrez votre équilibre.

Bonne pratique !!!

Denise Lavigne