

L e c o i n d u g o l f e u r avec DENISE Lavigne

Bonjour les golfeurs. Savez-vous comment jouer les coups en pente sur le parcours?

Il serait bon de vous exercer au “driving range” avant d’essayer sur le parcours. Attention, je considère ici des pentes abruptes et aussi les explications sont ciblées pour un/une joueur(euse) droitier(ère). Dans ces situations différentes, il est primordial de se concentrer à faire un bon contact avec la balle et de penser à une bonne mise en position sur le parcours au lieu d’opter pour la distance.

Il faudra modifier sa position devant la balle par rapport aux types de pentes: ascendante, descendante, balle au-dessus des pieds et/ou plus basse que les pieds. Dans tous ces cas, il est important d’exécuter un mouvement arrière plus court (3/4 du mouvement complet) pour ne pas perdre l’équilibre et assurer un meilleur impact contre la balle. Voilà ci-dessous une explication des positions à prendre et les trajectoires de balles que vous allez retrouver dans ces conditions différentes:

Quand la balle est plus haute que les pieds, la balle aura tendance à partir vers la gauche donc les corrections à faire sont de viser à droite et de raccourcir le bâton, car la balle est plus près de vous. Vous aurez l’impression de faire un mouvement plus plat, plus “baseball” ce qui est normal.

Quand la balle est plus basse que les pieds, la tendance de la balle sera de partir vers la droite donc, il faudra viser à gauche et vous rapprocher de la balle. Vous aurez l’impression de faire un mouvement arrière plus vertical.

Quand la balle se trouve en pente descendante, il faut placer la balle vers le pied le plus élevé (droit) et placer les épaules et les hanches parallèles à la pente. Le poids du corps restera plutôt sur la jambe avant (gauche) concentrez vous dans ce cas à suivre la pente avec la tête de bâton en gardant le bas de l’arc de l’élan parallèle au sol en descente et de choisir un bâton à angle plus ouvert, car l’angle de la tête de bâton est réduit en descendant.

Quand la balle est dans une pente ascendante on choisit un angle de bâton plus fermé et on place la balle sur le pied le plus élevé (gauche). Il faut aussi garder le bas de l’arc de l’élan parallèle au sol et en remontée. Pour ce faire, placez les épaules et hanches parallèles à la pente. Le poids du corps sera légèrement plus vers la droite.

Il est important de faire quelques coups d’essai (avec la nouvelle position devant la balle) pour situer la base de l’arc de votre élan au sol, car c’est à cet endroit que vous devez positionner la balle entre vos pieds.

Denise Lavigne
LPGA-CPGA-Swiss PGA class “A”, TPI GCFI