

From Carrefour Floride Magazine

## Lecoindugolfeur avec Denise Lavigne

# GOLFEURS: À QUOI S'ATTENDRE APRÈS UNE Leçon de golf

**Q**uand vous travaillez votre mécanique au champ de pratique, il ne faut pas s'attarder au résultat de vos balles. Vous allez expérimenter des trajectoires de balles erratiques souvent pendant 20 à 30 jours et c'est normal. Faites des pratiques de qualité, en vous concentrant sur **UN** point précis (selon ce que vous avez convenu avec votre pro) et en recherchant la répétition du mouvement juste. Ceci vous aidera à progresser plus rapidement que d'essayer de régler 3-4 choses à la fois. Pendant le travail technique, vous frappez des balles les unes après les autres, mais il est aussi impératif de s'exercer en créant des situations de parcours au champ de pratique. Changez de cible, placez la balle dans des positions en pente, dans un trou, dans l'herbe longue, etc.

Pour les débutants, il est important d'intégrer « **LE** » point technique sur lequel vous concentrez dans une routine d'alignement structurée, à votre style, et répétée jusqu'à ce qu'elle devienne seconde nature. À ce niveau, c'est la technique qui aide au succès de vos coups. Cette procédure ne dure pas plus de 15 à 25 secondes à partir de votre départ derrière la balle pour visualiser votre coup vers l'objectif et /où vous choisissez un point intermédiaire devant la balle pour vous aider à aligner la tête de bâton vers la cible pendant votre positionnement devant la balle, et jusqu'à la finition de votre mouvement en équilibre.

Ceci aidera à un transfert plus rapide du champ de pratique jusqu'au jeu sur le parcours. Vous jouerez ainsi à une vitesse convenable et vous pourrez relaxer pendant la partie. Aventurez-vous sur le parcours en jouant 3-4 trous avec 2 balles. Assurez-vous de choisir une journée calme, en fin d'après-midi par exemple pour ne pas ralentir le jeu. Répétez la même routine à chaque coup et soyez conscients aussi de vos réussites par rapport au point clé que vous travaillez dans votre mouvement. À ce stade de travail, votre attention est plutôt mise sur la procédure que sur votre pointage. Soyez patient. Ces changements auront vite un effet positif sur votre pointage.

***Bonne partie!***

**Denise Lavigne**

**LPGA-CPGA-PGA Suisse-classe A Professionnelle Enseignante-TPI CGFI**