



Heureux dans votre Jeu
Et dans votre Je...
...Avec la **Fluidité Automatique !**

I ère Séance :
Un exercice... Bizarre !

Echauffement Spécial **Fluidité Automatique** : **Préparez votre Cerveau** à créer sa **Mémoire Musculaire**... Avec votre **Corps** !

- “Balance le poids de **deux clubs**” : Prenez 2 Clubs et balancez leur poids au bout des bras **pendant 2 minutes**...
 - Pour créer les **bonnes sensations** : Il est très important de **laisser le poids** des clubs entraîner vos bras (pas l'inverse !)
 - Dirigez les Clubs **le moins possible** :
 - Vous devez **ressentir le poids** au bout des Clubs, qui se **balancent seuls par la gravité**, **sans aucun mouvement induit** par vous...
 - **Votre Corps** ne fait qu’accompagner...
...et ressentir ce balancement sans le diriger
 - Golfeurs confirmés : N’essayez **pas** de reproduire votre Swing !
...Balancez **sans contrôle** !

- Le mouvement rotatif se fait avec zéro **force** musculaire et zéro **contrôle** volontaire : **Les bras comme une poupée de chiffon** !
- **Evitez** de rester **les pieds ancrés** au sol : **Laissez vos pieds et talons bouger** !
- Attention à ne pas taper le sol !
- Au bout des deux minutes, **récupérez** 1mn ! (l’exercice a dû augmenter votre rythme cardiaque...)
- Pour la seconde partie de l’échauffement, essayez de demander à un ou une ami(e) de **vous filmer**...

Echauffement Spécial **Fluidité Automatique :**
Préparez votre Cerveau à créer sa
Mémoire Musculaire... Avec votre **Corps !**

● **Partie 2 : “Balance le poids du Club...”**

Cette fois-ci avec *un seul* Club et pendant *une* minute.

● **Gardez les bras allongés et détendus !**

Ne cédez pas à la tentation de les plier trop vite...

● **Vous devriez avoir l'impression de faire...
...N'importe Quoi !!! :**

● **La Sensation Musculaire** que vous allez ressentir, devrait être **très éloignée** de la **représentation mentale** que vous avez d'un “**bon Swing**” de Golf...

● **C'est à ce moment là** qu'il est bon d'être *filmé*...
...car en regardant la vidéo, vous verrez qu'en fait,
ce que vous faites est vraiment super !

Partir dans la bonne direction : Les 4 Repères du Praxi-Grip

• Le Praxi-Grip permet à **vos mains** et à **vos yeux** de **remonter les bonnes informations à votre cerveau**, pour **intégrer le contrôle de trajectoire** dans votre Geste en **Fluidité automatique** :

- Un grip pour créer des **praxies** ; Créez de la mémoire musculaire.

Etape-repère N°1 :

- Placez votre corps dans une position très relâchée pour accueillir le club : **Bras complètement détendus et proches de vous** (comme la position d'un jongleur).
 - Puis avec la main droite (pour les droitiers), placez le club **en face des yeux** avec l'arête inférieure **verticale**

Etape-repère N°2 :

- Placez la main gauche sur le Club en faisant une Pronation
 - **Attention : En refermant vos doigts**, assurez-vous que l'arête du Club reste **parfaitement verticale** !
- Ce point est crucial** : C'est l'erreur N°1 qui empêche les golfeurs de savoir pourquoi leur trajectoire dévie !

Etape-repère N°3 :

- Placez le club **dans les secondes phalanges** de votre **main droite** (comme vous le feriez pour balancer un panier).

Ensuite, amenez **la ligne de vie de la main droite** parfaitement **superposée** à votre pouce gauche : Le pouce se loge au milieu des deux éminences thénar et hypothénar de la main droite.

Enfin, **refermez la main droite** en formant un "V" (une gâchette) avec le pouce et l'index : **La pointe du "V" vers votre menton**

- Cette position devrait être relativement **inconfortable** avec la **sensation que vous tenez "mal"** le club...

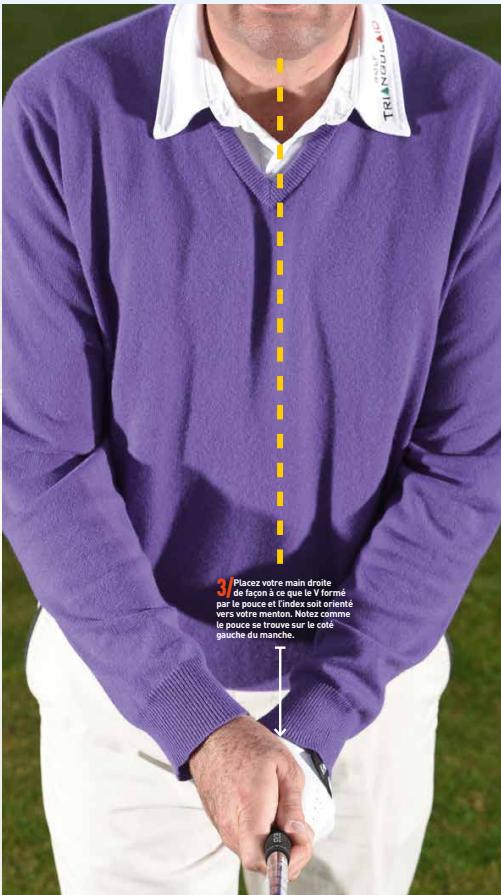
C'est exactement ce que nous cherchons !

Cette prise "**inconfortable**" est très importante pour générer le **fouet** nécessaire à la vitesse que vous voulez créer dans la zone de l'impact...

Etape-repère N°4 :

Vérifiez ce qui se passe **sous votre main gauche** :

La position de **la poignée du club** devrait être **parfaitement équilibrée** entre l'éminence hypothénar de la main gauche et la 1ere phalange de l'index gauche.



3/ Placez votre main droite de façon à ce que le V formé par le pouce et l'index soit orienté vers votre menton. Notez comme le pouce se trouve sur le côté gauche du manche.



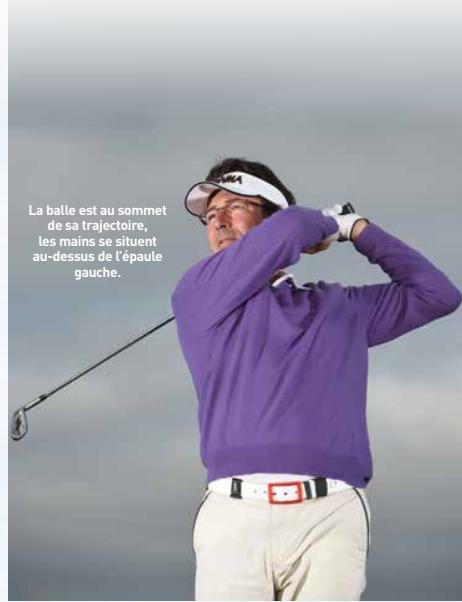
1/ Placez la tête du club en face de vos yeux avec l'arête principale parfaitement verticale par rapport au sol. Lorsque vous êtes sur le parcours, n'hésitez pas, pour vous aider, à utiliser un objet droit comme un panneau, un poteau ou un drapeau.



■ Fluidité Automatique Méthode Flowmotion

3. Le finish, c'est plus important que le swing !

► Trop souvent, les joueurs font de la balle leur objectif final : ils démarrent de la balle et s'arrêtent juste après l'avoir touchée ! L'une des consignes obligatoires que je donne à tous mes élèves est de se concentrer à chaque swing sur la fin de leur mouvement. L'idée est de tenir la position de finish pendant sept secondes jusqu'à ce que la balle se soit complètement arrêtée sur le sol. Ici, la priorité est de trouver l'équilibre sur la jambe gauche (pour les droitiers) et de travailler son relâchement. Pour vous faciliter la tâche et ne pas trop penser à votre swing, je vous propose de « devenir la balle » : les bras sont en position haute lorsque la balle parvient au sommet de la trajectoire puis ils redescendent au fur et à mesure que la balle redescend vers le sol. Au final, vous terminerez avec le manche sur l'épaule gauche au moment où la balle touche le sol. Un moment que j'appelle « I'm the ball » (Je suis la balle). Gardez votre finish même si votre balle est ratée. Petit à petit, vous serez davantage relâché et engagé jusqu'au bout. Vos coups s'amélioreront !



4. Pour libérer votre swing, ne regardez pas la balle



► De nombreux joueurs ne parviennent pas à exploiter leur véritable potentiel car ils ont l'esprit encadré par des pensées techniques ou de blocages psychologiques. Pour éliminer tous ces parasites, je vous propose un exercice tout simple : entraînez-vous sans regarder la balle ! Plus précisément, suivez un regard fixe vers un point ou

une balle imaginaire à l'horizon. Cet exercice va vous aider à libérer votre swing naturel sans aucune compensation.

► Au début, vous aurez certainement du mal à toucher la balle. Ne vous découragez pas, même les meilleurs pros ont besoin de plusieurs tentatives avant d'y arriver ! Si vous ne parvenez pas à contacter

correctement la balle, c'est que vous utilisez sûrement trop les muscles de votre corps et que vous ne laissez pas assez agir le poids de la tête de club et la gravité. Maintenez votre finish même si vous ne touchez pas la balle ! Après quelques essais, vous serez davantage sensible aux extrémités, à savoir vos pieds et la tête de club. Pour vous aider,

rappelez-vous que les orteils initient la rotation du corps et essayez de coordonner le mouvement de vos pieds avec celui de la tête de club. Petit à petit, vous vous sentirez plus à l'aise, vous gagnerez en équilibre et deviendrez plus relâché. Vous serez alors en mesure de découvrir le plaisir de frapper des balles de rêve sans fournir aucun effort.



5. Chacun sa marche, chacun son swing !

« Élément essentiel du swing, le rythme est propre à chaque joueur. La plupart du temps, l'idéal est de swinguer à la même vitesse que l'on marche. Par exemple, le champion irlandais Padraig Harrington marche et swingue plutôt vite tandis qu'Ernie Els marche et swingue plutôt lentement. Cela n'empêche pas ces deux champions d'envoyer leurs drives à plus de 270 mètres ! Pour vous aider à trouver votre rythme idéal, je vous propose l'exercice du «swing en marchant». Il consiste à enchaîner un ou plusieurs pas de marche en même temps que vous swinguez. L'idée est de réaliser votre geste exactement au même rythme que votre vitesse de marche.

Rapide ou lent peu importe. L'important est d'avoir une vitesse égale entre le backswing et le downswing. Vous ne marchez pas avec un pas lent puis un autre rapide ! La clé de cet exercice est de ne pas se bloquer en arrivant en position d'adresse mais bien de laisser le poids du corps se transférer d'un pied à un autre. La position finale, en équilibre, doit être également tenue pendant sept secondes.



4/... les bras trainent la tête de club sur le sol...



1/ Depuis la position d'adresse, marquez l'emplacement du pied droit avec un tee. Ensuite, par le pied gauche, reculez d'un pas pour vous retrouver les deux pieds joints et à 45° de la ligne de jeu.

2/... faites un pas en avant pour placer le pied droit au niveau du tee et amener la tête de club derrière la balle...

3/... puis amenez le pied gauche en position. Le poids vient se placer sur la jambe gauche...



5/... et le club se place naturellement en bonne position au sommet...

6/... avant de redescendre et de contacter la balle...



7/... pour terminer en position finale, le manche sur l'épaule gauche.