

GOLF

AU FEMMININ

UNE PUBLICATION GOLF DIGEST

PORTRAIT

PAULA CREAMER

LEÇON

MES 3 NOUVEAUX
COUPS AUTOUR
DU GREEN

VOYAGE

AU COEUR DU MEXIQUE

LE SWING DE KARINE ICHER

PLUS :

COMMENT CHOISIR
VOTRE PUTTER,
LE GOLF ET LES SENIORS

MARS 2006 N°12 - 7,5 €
SUISSE 14 CHF - BELGIQUE 9 € - CANADA \$ 12

T 04720 - 12 - F: 7,50 € - RD



26 ans • Taille: 1,73 m • Driver: Ping - G5 - 9 degrés • Balle: Titleist - Pro v1x
Vitesse de tête de club: 150 km/h • Vitesse de balle: 225 km/h • Distance moyenne au drive: 225 mètres

Karine Icher

J’ai commencé à travailler à la Leadbetter Academy de Champions Gate en janvier dernier et, en l’espace de quelques semaines, les modifications apportées à mon swing ont été considérables. Bien loin de tout ce que j’avais pu apprendre en France au fil des années, quelques séances ont suffi pour que je modifie mon swing efficacement ce qui m’a permis de réaliser une très bonne saison sur le LPGA Tour.

L’enseignement de David Leadbetter est basé sur la vitesse. Pour résumer, plus on va vite durant le backswing (la montée), moins on fait d’erreurs. De même, plus le downswing (la descente) est rapide, plus la vitesse de la tête de club sera importante et donc plus la distance parcourue par la balle sera longue. C’est évidemment la direction dans laquelle nous avons orienté notre travail à l’Académie. Lorsque je suis arrivée en Floride, j’avais un swing très lent et très ample avec un over-swing prononcé qui me faisait perdre de la vitesse là où je pensais en gagner. Le premier objectif des modifications apportées à mon swing par Andrew, mon entraîneur, était de me faire gagner de la vitesse. Pour cela, je devais passer moins de temps au sommet de mon backswing et éliminer mon over-swing. Le deuxième axe de travail s’est ensuite situé au niveau de mes poignets. Au backswing, quand je suis à environ 45 degrés, j’essaie maintenant d’armer mes poignets très rapidement ce qui me permet de raccourcir mon arc de swing.

Le «Swing Setter», un club d’entraînement mis au point par David Leadbetter, m’a beaucoup aidée dans mon travail de recherche de vitesse. En effet, pour générer de la vitesse, il ne suffit pas d’aller le plus vite possible n’importe comment. La difficulté réside dans le fait de créer correctement de la vitesse en faisant particulièrement attention à trois éléments clés au moment du backswing : l’armement des poignets, le positionnement du coude droit (toujours près du corps) et le rôle du bras gauche qui doit rester tendu afin de jouer pleinement son rôle de bras de levier.

Ce sont ces quelques éléments simples qui m’ont permis de jouer plus long, plus droit et de terminer l’année dans le Top-30 de la LPGA.

-Karine Icher



Un swing plus puissant et plus précis

Analyse de **Jean-Jacques Rivet**
Photos de **Ronan Kerloc’h**

J’ai rencontré Karine au mois de novembre 2004 et ce qui m’a immédiatement frappé chez elle c’est son incroyable énergie. Cette énergie combinée à une soif de travail constante et à une détermination sans faille nous a permis de réaliser ensemble un travail très important au sein de la David Leadbetter Academy de Championsgate.

Avec Andrew Park, son coach technique, nous avons immédiatement identifié chez Karine un besoin de puissance supplémentaire. Pour être compétitive au plus haut niveau, Karine doit allier précision, puissance et intelligence de jeu. Ce dernier facteur constitue une force naturelle de Karine mais pour gagner en puissance, elle a dû travailler physiquement et techniquement pour ne perdre en précision et en régularité ce qu’elle pouvait gagner en distance.

Sur le plan technique, Karine a cherché à réduire l’amplitude de son backswing et à optimiser sa vitesse d’exécution. Pour opérer ces modifications elle a dû travailler sur ses appuis pour les renforcer. Un effort particulier a été fourni au niveau de la

jambe gauche pour assurer une stabilité maximale à la descente. Karine a également beaucoup travaillé le gainage au niveau du bassin, en coordination avec ses prises d’appui, pour optimiser la transmission de puissance. En effet, toute l’énergie accumulée par la rotation des épaules et des hanches à la montée est relâchée au moment de l’impact. Le corps opère une rotation complète autour de la jambe gauche et il est donc essentiel de pouvoir transférer l’énergie du swing tout en restant stable. C’est la clé pour que Karine obtienne un swing puissant et fiable.

Ce travail à porter ses fruits rapidement puisque Karine a réalisé une très bonne saison 2005 sur le LPGA Tour. Nous n’attendions pas des résultats aussi positifs aussi rapidement mais la détermination et la volonté affichées par Karine lui permettent de constamment repousser ses limites et de progresser chaque semaine. Elle dispose aujourd’hui d’un jeu plus long et elle est aussi plus endurante, ce qui lui permet de lutter pour la victoire sur les parcours du monde entier. Je suis vraiment impatient de la voir jouer en 2006.



Bons
baisers
d’Orlando



Le genou droit n'a pas bougé. Le coude droit reste proche du corps. Elle est prête à lancer rapidement ses bras et à maintenir l'armement des poignets jusqu'au bout du backswing.



Le coude droit proche du corps est la clé d'une grande régularité et d'un meilleur contrôle de son swing.



La jambe gauche a parfaitement joué son rôle de pivot pour la rotation horizontal des hanches.



Les appuis sont parfaitement équilibrés, bien centrés sur le milieu des pieds.



On apprécie le formidable relâchement des bras, parfaitement lancés par le corps.

Un finish magnifiquement équilibré. Le pied gauche est resté ancré au sol tout au long du swing.