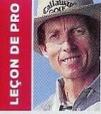


DAVID
LEADBETTER



DAVID LEADBETTER
est un Enseignant Professionnel Golf
Digest, il est basé à Champions Gate,
près d'Orlando. Il dirige 26 académies
de golf à travers le monde.

UTILISEZ LE SOL POUR OBTENIR PLUS DE DISTANCE

NOUVELLES RECHERCHES
3 CLÉS DE PUISSANCE
MAÎTRISÉES PAR LES PROS
QUE VOUS N'UTILISEZ PAS

Il existe de nombreuses différences entre le swing d'un joueur de l'élite et celui d'un amateur, mais quelles sont les plus importantes?

Concentrons-nous sur l'élément que la plupart des joueurs recherchent plus que n'importe quel autre : la **puissance**.

Mon travail avec Jean-Jacques Rivet, chercheur en biomécanique, a montré que la plupart des amateurs ne poussent pas dans le sol avec l'efficacité nécessaire à créer un effet de levier dans leur swing. C'est pourtant le levier qui génère la puissance.

A l'aide des données de JJ., nous avons identifié trois éléments du swing des joueurs amateurs au niveau desquels le manque de levier est le plus évident : le **takeaway**, la **mi-montée** et la **transition**. Je vais vous présenter nos conclusions et vous donner quelques exercices pour remédier à ces pertes de puissance. Suivez nos conseils et vous commencerez à taper la balle mieux que jamais.





1 LE DÉBUT DU BACKSWING

De nombreux joueurs amateurs ont tendance à perdre une part importante du levier dès le début du backswing en relevant leur corps, ce qui réduit la force qu'ils appliquent sur le sol.

➔ Les pros font le contraire et appliquent une force encore plus importante, ce qui leur donne une base beaucoup plus stable pour enrouler le haut du corps.

EXERCICE →

Prenez un bout de bois, ou tout autre objet de poids équivalent, et placez-le derrière la tête de votre fer-6 à l'adresse. En débutant votre backswing, vous devez éloigner le bout de bois de votre cible.

➔ En agissant ainsi, vous devez sentir la pression sur le sol s'accroître au niveau de votre talon droit et de la pointe de votre pied gauche en raison de l'effort supplémentaire dont vous avez besoin pour faire reculer la pièce de bois.



FORCE AU SOL
AU MOMENT DU TAKEAWAY

PRO
125% DU POIDS
DU CORPS

AMATEUR
70% DU POIDS
DU CORPS

Technique



2 MI-MONTÉE

Même s'ils ont encore beaucoup de force dans le sol après le début du backswing, de nombreux amateurs perdent leur sensation avec le sol à ce moment du swing.

▶▶ Alors que la pression se réduit, ils arrêtent de tourner et commencent à lever les mains et les bras pour compenser et terminer leur backswing.

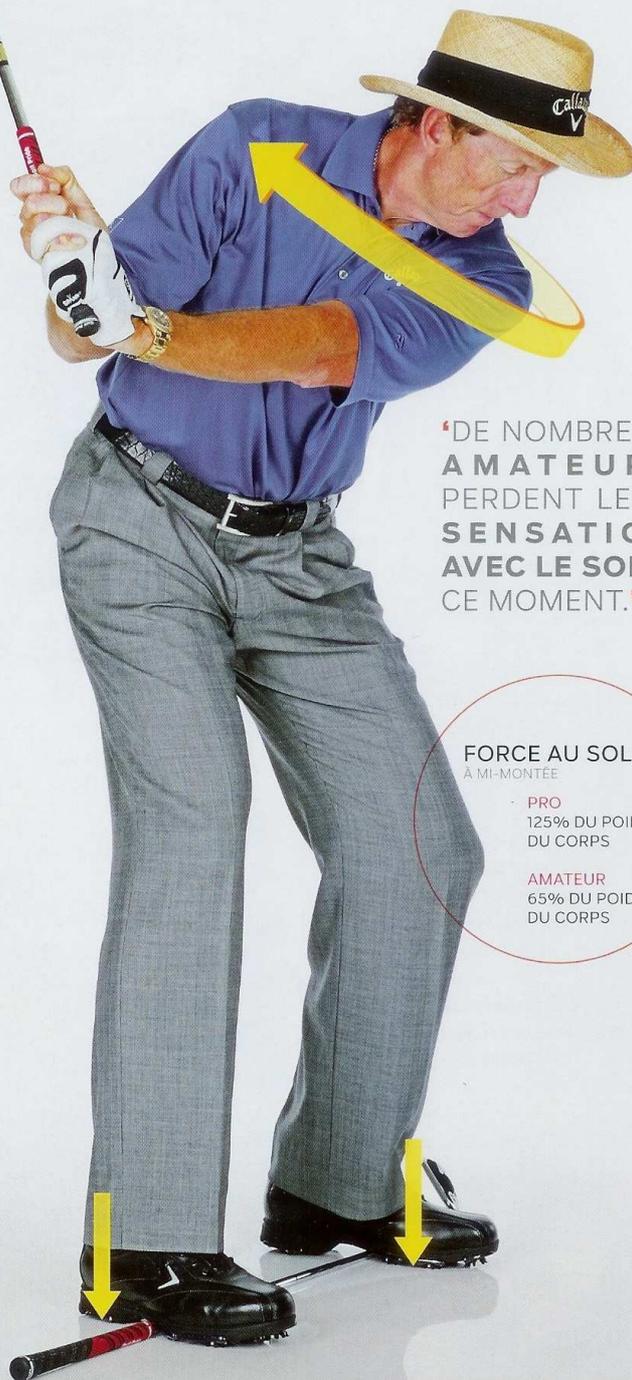
Les joueurs pros continuent leur rotation jusqu'au sommet parce qu'ils sont toujours en parfaite liaison avec le sol.

EXERCICE →

▶ Posez un club au sol et mettez vos deux pieds sur le shaft (vous pouvez aussi faire cet exercice pieds nus).

▶ Swinguez ensuite avec un fer-6 tout en vous tenant sur le shaft. Lorsque vous arrivez à mi-montée, vous devez sentir un niveau de force stable ou plus important au niveau de votre talon droit et de la pointe de votre pied gauche.

▶▶ Grâce à cette force, vous devriez être capable de terminer la rotation du haut du corps exactement comme le font les pros.



‘DE NOMBREUX AMATEURS PERDENT LEUR SENSATION AVEC LE SOL À CE MOMENT.’

FORCE AU SOL À MI-MONTÉE

PRO
125% DU POIDS
DU CORPS

AMATEUR
65% DU POIDS
DU CORPS

David Leadbetter

‘LA MAJORITÉ
DES **AMATEURS**
RAMÈNE LE CLUB
SUR UN PLAN
TROP
VERTICAL.’

FORCE AU SOL
AU MOMENT DE LA TRANSITION

PRO
14,5% DU POIDS
DU CORPS

AMATEUR
90% DU POIDS
DU CORPS

3 LA TRANSITION

Quand le club débute la descente, les meilleurs joueurs augmentent la pression sous chacun de leurs pieds (comme s'ils allaient faire des mouvements de squat) ce qui aplatit le plan de swing et augmente le décalage de la tête du club.

► C'est une clé essentielle de la puissance.

La plupart des amateurs descendent vers la balle avec un angle trop vertical et relâchent le décalage de la tête du club trop tôt, ce qui se traduit généralement par un slice sans puissance. En fait, ils ont souvent une force au sol plus importante à mi-downswing qu'à l'impact. La séquence du downswing doit débuter au niveau du sol avant de remonter dans tout le corps, mais les amateurs font fréquemment le contraire, débutant le mouvement avec le haut du corps.

EXERCICE →

► Placez-vous à l'adresse avec les pieds et les hanches ouverts par rapport à la cible et montez le club jusqu'au sommet.

► Alors que vous débutez la descente (ci-contre), tournez les hanches dans le sens des aiguilles d'une montre, cela vous donnera la sensation de les fermer encore plus par rapport à la cible.

► Ce mouvement dynamique vous forcera à pousser au sol avec votre jambe avant.

► Cela empêchera également vos épaules de se dérouler trop tôt tout en laissant vos bras et votre club revenir sur un plan plus horizontal.

Ce sont les clés pour taper un coup puissant tournant de la droite vers la gauche.

BIOS

DAVID LEADBETTER, Enseignant Professionnel Golf Digest, est basé à Champion's Gate, près d'Orlando. JEAN-JACQUES RIVET est consultant en biomécanique pour l'European Tour.