



FORMATION FORMATEURS - ACCOMPAGNANTS fitGOLF

Formation dispensée par Laurent DEMIOL - LIEU au SPORTING BOUYGUES de GUYANCOURT

PARTICIPANTS : Yves ALLAND - Dominique BALETTE-PAPE - Christophe GOETHALS - Jean LAUNAY - Philippe LEVRARD

Francis LUCE - Bernard MOULIN - Jean THEDREL



Les Fondamentaux



GOLF : FORMATION de FORMATEURS

Première séance : 23 novembre 2023

LES FONDAMENTAUX

1 - Lois physiques du **GOLFEUR** : LES FONDAMENTAUX

1 - 1 : **G**RIP

1 - 2 : **A**LIGNEMENT

1 - 3 : **P**OSITIONNEMENT

2 - Lois physiques de la **BALLE** : LES FONDAMENTAUX

2 - 1 : **C**HEMIN DU CLUB : synchroniser le mouvement du corps et du club ou plan de swing.

2 - 2 : **O**RIENTATION : la tête de club square au départ, doit le rester lors du contact de la balle

2 - 3 : **V**ITESSE : agit sur la longueur et la hauteur des balles

2 - 4 : **A**NGLE D'ATTAQUE : de haut en bas avec les fers, de bas en haut avec le driver et les bois

2 - 5 : **C**ONTACT : l'idéal, le contact des centres de gravité de la balle et de la tête de club

3 - La **TRAJECTOIRE** : LES FONDAMENTAUX

La trajectoire de la balle est la résultante des lois physiques du **GOLFEUR** et de la **BALLE**

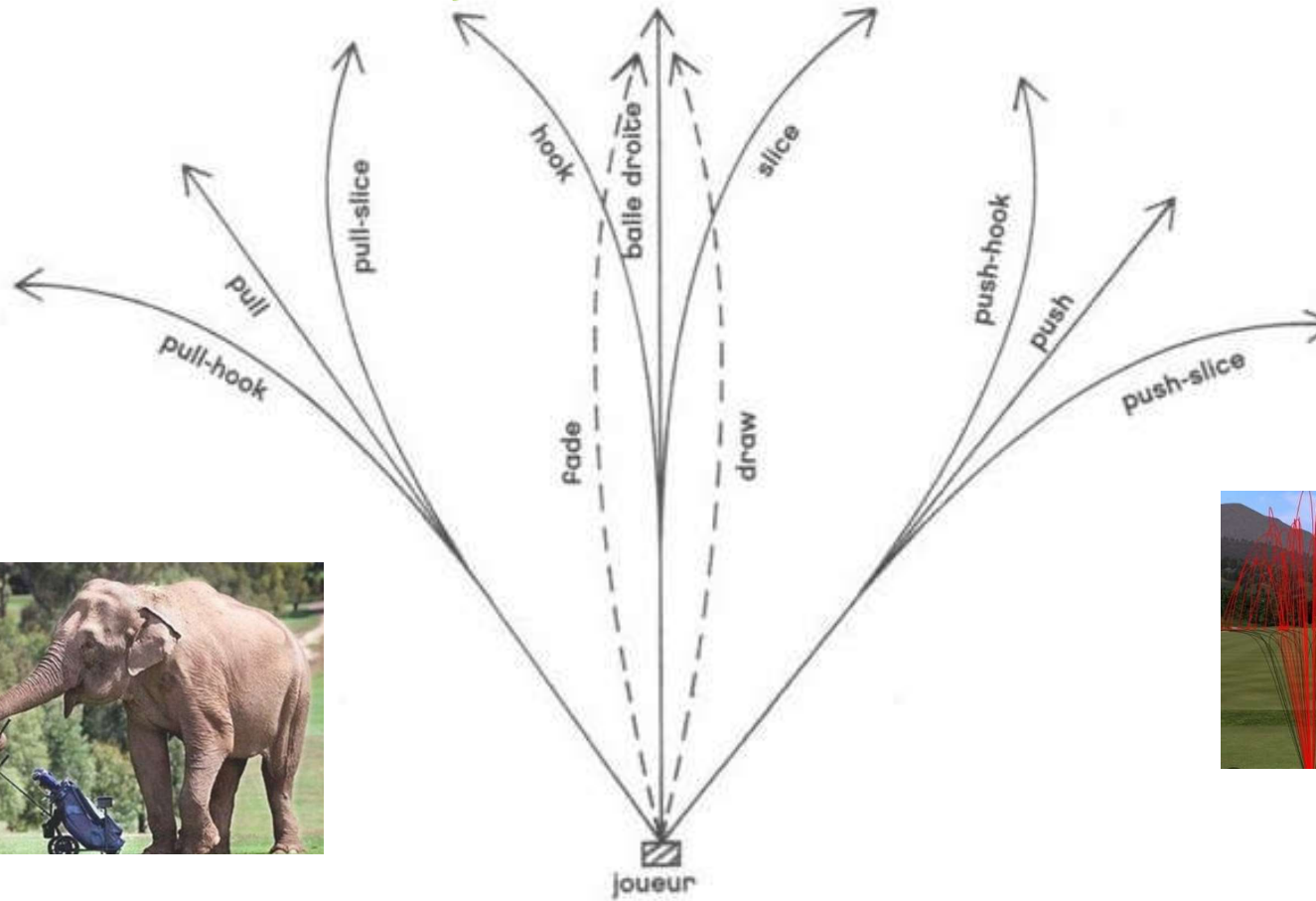
Par rapport à la cible, la trajectoire est soit à gauche, soit tout droit, soit à droite, soit trois directions possibles.

Pour chacune des trois directions, dans la partie finale, la balle part à gauche ou à droite ou tout droit, en fonction de la rotation de la balle. La rotation est la résultante des 8 fondamentaux ci-dessus.

Il existe donc 9 trajectoires possibles de la balle.



Les différentes Trajectoires de balles



- Le Fade et le Draw en pointillé sur ce croquis sont considérés comme travaillés, voulus, obtenus volontairement et non 'accidentellement'.

Le Swing 1/2

GOLF : FORMATION de FORMATEURS

Deuxième séance : 14 décembre 2023

ROTATION



PREAMBULE

L'obsession du golfeur, voir voler la balle haut et loin.

Contact de la balle :

- une balle se frappe **à l'horizontal** ; de droite à gauche pour un droitier. Le club frôle le sol.
- **une balle ne se frappe pas du haut vers le bas.**

Pour tout cela il faut bouger son corps. Pas n'importe comment. Allons-y !!!

ROTATION DU CORPS

Le joueur est **stable, équilibré, relâché**, bien **positionné** devant la balle.

Les **épaules tournent** autour de la **colonne vertébrale**. La **colonne vertébrale tourne sur le bassin**. Le **bassin tourne sur les jambes**.

TOURNER , ce n'est pas se déplacer

Le bassin tourne sur 3 axes possibles :

- la jambe gauche,
- la jambe droite,
- le centre des deux jambes.

Un seul axe est naturel, le connaître, s'y conformer, le respecter,

Au démarrage de la rotation, conserver le Y formé par le club et les bras, le plus longtemps possible.

Le Swing 2/2

GOLF : FORMATION de FORMATEURS

Deuxième séance : 14 décembre 2023

APPUI du CORPS



APPUI du CORPS au SOL

Chaque joueur à **un axe préférentiel**, une jambe pivot, donc un appui au sol naturel, **qu'il doit connaître et s'y conformer**.

Pour cela, taper des balles sur un seul pied, l'autre pied posé sur la pointe. Changer de pied bien entendu.

Déterminer quel est le pied sur lequel les sensations sont les meilleures, le contact de la balle le plus aisé, l'équilibre conservé.

Ainsi se détermine l'appui au sol naturel, donc la jambe qui constituera l'axe de rotation préférentiel du bas du corps.

C'est fondamental. Eviter de changer d'appui pendant un swing, au petit jeu ou au grand jeu ou au putting, et ceci **SAUF AU FINISH** où (pour un droitier), **le pied droit termine sur la pointe, les épaules et les hanches face à la cible**.

Pour parfaire l'analyse, possibilité de faire l'exercice avec le poids du corps sur la pointe des pieds ou sur les talons.

Ainsi se détermine l'appui naturel du corps, à l'avant du pied, au centre, sur le talon.

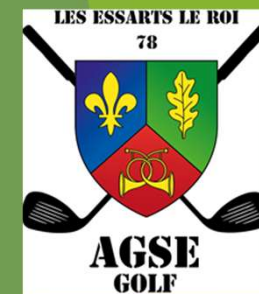
CONCLUSION

Si la rotation des épaules commande le swing, **la jambe d'appui et l'appui du pied au sol complètent la solidité du swing**.

JEU HORIZONTAL - LES APPUIS

Troisième séance : 21 décembre 2023

JEU HORIZONTAL - LES APPUIS



JEU HORIZONTAL - Rappel de la deuxième séance du 14 décembre

Contact de la balle :

- une balle se frappe à **l'horizontal** ; de droite à gauche pour un droitier. Le club frôle le sol.
- une balle ne se frappe pas du haut vers le bas.

Exercice 1 : positionner une barre à une quinzaine de centimètres parallèle au sol. Poser au sol, une balle sous l'extrémité de la barre. La tête de club passe sous la barre, si le swing est effectué à l'horizontal.

Exercice 2 : positionner un club, shaft métallique sur le sol. Poser une balle contre le shaft, légèrement surélevée. La tête de club touche le shaft juste au contact de la balle. Ni avant (gratte) ni après (balle toppée) Sentir la tête de club toucher le shaft juste à l'impact de la balle. Ecouter le bruit au moment du contact.

APPUI du CORPS au SOL - rappel de la deuxième séance.

Chaque joueur à un **axe préférentiel**, une jambe pivot, donc un appui au sol naturel, qu'il doit connaître et respecter.

Pour cela, taper des balles sur un seul pied, l'autre pied posé sur la pointe. Changer de pied bien entendu.

Déterminer quel est le pied sur lequel les sensations sont les meilleures, le contact de la balle le plus aisé, l'équilibre conservé.

Ainsi se détermine l'appui au sol naturel, donc la jambe qui constituera l'axe de rotation préférentiel du bas du corps.

C'EST FONDAMENTAL. Eviter de changer d'appui pendant un swing, au petit jeu ou au grand jeu ou au putting.

Pour parfaire l'analyse, possibilité de faire l'exercice avec le poids du corps sur la pointe des pieds ou sur les talons.

Ainsi se détermine l'appui naturel du corps, à l'avant du pied, au centre, sur le talon.

- LES POIGNETS

GOLF : FORMATION de FORMATEURS

Troisième séance : 21 décembre 2023

LES POIGNETS

LE TRAVAIL DES POIGNETS

Il faut laisser vivre les poignets !!!

Un joueur crispé, souvent du haut du corps, des bras, des poignets, des mains, doit relâcher les mains par deux exercices ci-après.

En sachant qu'en golf, les poignets travaillent dans deux directions :

- **verticalement** pour lever le club à la vertical. S'appelle "armer les poignets", lors du backswing.
- **en rotation**, quand la main droite recouvre la main gauche à la remontée du club après l'impact de la balle.

En aucun cas, les poignets travaillent de droite à gauche. Arrive quand la rotation des épaules s'arrête à l'impact de la balle.

Très fréquent au petit jeu et au putting. Se l'interdire. Les épaules commandent et continuent de tourner après l'impact de la balle.

Exercice 1 : tenir le club avec la main droite totalement sur la main gauche et swinguer

Exercice 2 : tenir le club avec les mains dissociées. Ne se touchent pas. Et swinguer

Ainsi sentir et comprendre qu'il faut éviter de contrôler les poignets mais au contraire, qu'il faut les laisser vivre.

Ainsi le joueur laisse vivre son club **qui peut fouetter la balle** et augmenter la distance.



SYNTHESE DE LA FORMATION - MISE EN PRATIQUE - ATTENDUS (1/2)

► *Le Mot de Bernard*

► Ce que je crois

Comme chacun de vous j'ai débuté. J'ai le plaisir de jouer, d'apprendre encore, de progresser et d'encadrer un certain nombre de joueuses et joueurs grâce à l'AGSE. Voilà mon témoignage.



► L'échauffement :

S'entraîner, jouer, c'est d'abord s'échauffer, dire au corps qu'il va travailler sans le blesser.

Les mouvements pour s'échauffer, de la tête aux pieds, nous les connaissons, sans les pratiquer assez, c'est la réalité. Ils se peuvent se pratiquer chez soi et avant de 'taper la balle'. C'est le cas aux Essarts, sur le terrain d'entraînement. Nous pouvons progresser dans ce domaine.

► L'entraînement :

Avec un professionnel, encadré, à plusieurs ou seul, l'entraînement est incontournable pour éviter tous les mauvais gestes, si difficiles ensuite à faire disparaître.

S'entraîner, c'est avoir un plan d'entraînement pour travailler des points particuliers. A chaque fois, se fixer une intention, un objectif. Reprendre le travail fait avec un Professionnel. Travailler pour corriger les défauts et les manques perçus sur le parcours.

C'est un moment privilégié pour apprendre la technique, du petit jeu au grand jeu, pour apprendre à utiliser le matériel, pour apprendre à se connaître, pour gommer les imperfections, pour jouer relâché en toutes circonstances,

Au practice, privilégier le petit jeu (du putting aux approches, c'est 60% des coups que nous comptons sur nos cartes de score).

Avec les clubs ouverts, sand wedge, pitching wedge, voir fer 9 maximum, s'appliquer à travailler la gestuelle, l'équilibre, le grip, l'alignement, le positionnement, la précision, la régularité, le contact avec la balle, tout ce qui fait le charme d'une balle qui vole et s'arrête où nous l'avons décidé en visant une cible.

Pour terminer une séance, le jeu long sera bienvenu et meilleur, si le travail du petit jeu est réussi.

SYNTHESE DE LA FORMATION - MISE EN PRATIQUE - ATTENDUS 2/2

► Le joueur :

C'est là où je veux en venir. Car si la technique est incontournable, la connaissance de soi, de son comportement est primordiale. Le physique, oui, l'esprit, le mental, cent fois oui.

Le golf une façon d'être, une façon de vivre. C'est à l'entraînement que tout s'enrange, se travaille, c'est sur le parcours que tout se restitue, s'exprime.

Au practice, nous travaillons, sur le parcours nous jouons.

Pour ressentir du plaisir, club en mains, à l'entraînement et sur le parcours, nous devons être ambitieux, mais aussi modeste, concentré, patient, volontaire, jamais découragé et **souriant.**

- **Le golf**, c'est apprendre, connaître mais surtout traduire avec le corps tout cela. C'est s'écouter, écouter son corps, de la tête aux pieds. Les ressentis, les sensations, les parties du corps qui travaillent bien, qui travaillent mal ou pas suffisamment. Avec Laurent Demiol, pour ceux qui le connaissent, c'est un point de passage obligatoire, avec la biomécanique.

Au-delà de la connaissance des règles du golf, de l'étiquette, c'est la connaissance de soi, c'est le comportement personnel qui domine tout.

► Savoir se comporter, s'écouter, se comprendre, c'est la garantie de jouer avec plaisir, relâchement en toute sécurité pour soi et avec les autres.

