



# Rythme & équilibre

La technique n'est pas le plus important au golf... C'est simplement un bon début !

**Avez-vous déjà remarqué comment parfois, des très beaux swing ne semblent pas produire de bons coups, et comment d'affreux gestes au contraire, font occasionnellement de très belles balles ?**

Même si ceci peut sans doute vous décourager de prendre des leçons, vous devez comprendre une loi fondamentale : si le club est square à l'impact, qu'il va dans la bonne direction et qu'il est à la bonne hauteur, peu importe comment il est arrivé là et où il va ensuite, mais vous aurez une balle parfaite.

Une bonne technique n'est en fait qu'un moyen plus sûr d'arriver à cet idéal, grâce à une meilleure position et un mouvement moins complexe.

Mais plus important encore que la technique, c'est le rythme et l'équilibre.

Ils sont la "colle" qui tient le mouvement ensemble.

Quand l'un des deux est déficient, même si la technique est bonne, les mains se crispent, et c'est toute la chaîne du mouvement qui s'en trouve perturbée, ce qui produit des coups de travers.

Par contre, quand vos bases sont correctes (grip, posture et stance), le fait de travailler sur le rythme et/ou l'équilibre suffit souvent à retrouver des bons coups.

## Swinger, c'est comme danser

L'idée à garder à l'esprit, est que vous devez danser avec votre club, et non pas vous battre avec lui. Exactement comme en danse, vous devez harmoniser votre rythme à celui de votre partenaire, de façon à ne faire qu'un.

Alors essayez d'écouter un peu plus votre club en relâchant la pression du grip, et laissez le vous guider. Accélérez de façon progressive et fluide, jusqu'au finish, bien en équilibre, avec votre nombril sur l'objectif et la quasi totalité de votre poids sur votre pied gauche.

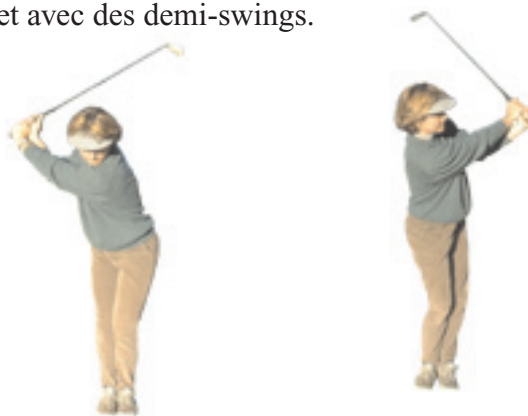
Le bon finish est le résultat d'un bon mouvement de lancer. C'est l'élan du club qui doit vous y amener.

Si vous n'arrivez pas à finir en équilibre, vous swinguez probablement trop fort ou trop vite.

Ne swinguez pas plus fort que votre corps ne vous le permet ! Vous perdrez sans doute un peu de puissance, mais vous y gagnerez sûrement en régularité.

## EXERCICE "PIEDS JOINTS"

Un des meilleurs exercices que je connaisse est de swinguer pieds-joints. Commencez avec la balle sur un tee, et avec des demi-swings.



Cela vous force à garder une bonne cadence, et à bien tourner vos épaules. Avec un bon tempo, vous verrez que les balles sont bien droites, principalement parce que le mouvement plus fluide permet à vos mains de se relâcher, ce qui facilite le retour du club en positions square.

L'autre raison pour laquelle ça marche mieux, c'est que vous n'avez plus qu'un seul pivot à gérer, donc vous n'avez plus à vous soucier de votre transfert de poids.

Alors entraînez-vous beaucoup comme ça, surtout quand vous vous apercevez que vous vous crispez devant la balle, cela vous aidera à ralentir et retrouver un meilleur équilibre.

## Vous ne savez pas danser ? Alors chantez !

J'ai souvent bien joué quand j'avais une musique douce dans ma tête ce jour-là. Une valse ou une ballade, qui m'aide à garder un bon tempo.

**Aller trop doucement est tout aussi mauvais qu'aller trop vite**, car tous deux perturbent le rythme et créent des tensions. Nous avons chacun notre propre vitesse interne, et c'est important de la respecter. C'est la raison pour laquelle il existe différents types de shafts, pour s'adapter à différentes vitesses de swing. Alors essayez de trouver votre vitesse optimum, car dans les moments de stress, elle sera votre meilleure alliée !