

# Exercice du mois – 11-2018



10ème exercice du mois pour 2018 de [Guillaume](#) : grand jeu, le club au nombril.

Voici un exercice pour ressentir la coordination de vos bras et de votre corps. Améliorez votre synchronisation, vous obtiendrez des frappes puissantes et précises.

## **Pour corriger :**

- Des mains trop actives au démarrage
- Un haut du corps passif durant le démarrage

## **Pour améliorer :**

- La coordination du corps et du club lors du démarrage du swing
- Le chemin de votre club durant la montée
- Votre rythme

## **Matériel utilisé :**

- Un fer 7
- Des balles de practice
- Un bois de parcours

## **Comment vous organiser :**

Positionnez le bout du grip contre votre nombril. Vos bras sont allongés, vos mains sur le shaft. Vous êtes organisé pour réussir cet exercice.

L'objectif de cet exercice est de réaliser des swings d'essais en laissant le bout du grip contre votre nombril durant le démarrage de votre mouvement. Constatez que votre corps et le club bougent ensemble lors du démarrage.

## **Des repères pour réussir l'exercice**

- Regardez la tête de club quand elle part en arrière. Faites en sorte qu'elle reste basse sur les premiers centimètres
- Assurez-vous que le bout du grip continue à reposer contre votre nombril durant la première partie de la montée (soit jusqu'à ce que vos mains soient au-dessus de votre cuisse droite)
- Constatez que lors de la montée, le club, vos bras et vos épaules se déplacent d'un bloc

Et pour finir, la petite vidéo explicative.

---

## [Stage de golf Séjour Golf Tour](#)

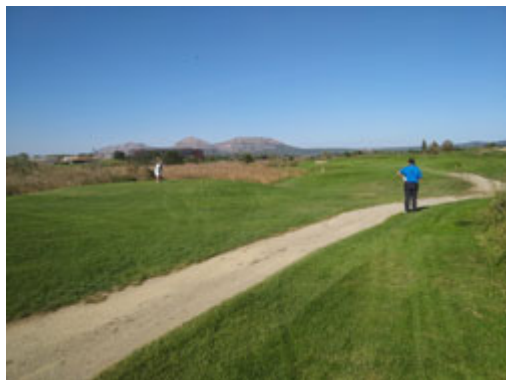


Du 21 au 26 Octobre, j'ai eu la chance avec ma chérie de participer à un stage de golf en Espagne, organisé par l'agence [Séjour Golf Tour](#) et son pro [Guillaume Grampayre](#), dont vous retrouvez sur ce blog les [exercices du mois](#).

Logés à l'[hôtel Panorama](#) à l'Estartit, le programme prévoyait 2h à 2h30 de cours le matin, le repas et un parcours accompagné l'après midi. Donc du costaud et de l'intensif. On allait pas être déçus ☐



Le lundi matin le rendez-vous avait été donné sur le golf de l'[Emporda](#), qui possède 2 parcours, la Forêt et le Links. Sur le practice au fond du golf, nous avons revus les fondamentaux. Nous étions 9 stagiaires et les niveaux allaient de golfeurs (euses) de niveau moyen à de bons golfeurs (euses), donc le niveau était un peu disparate. Mais Guillaume a su adapter ses cours à tout le monde. L'après midi, découverte et mis en situation sur le parcours de la Forêt, très beau parcours très boisé et un peu physique sur le retour.



Mardi matin, rebelote au même endroit mais pour travailler le petit jeu. Approches 30-50-80 m, travail sur la fluidité. Reprise de ce que l'on avait vu la veille aussi avec un petit débrief sur ce que Guillaume a vu sur le parcours. Après le repas, découverte du parcours Links. Parcours magnifique mais très difficile techniquement surtout quand on a quasiment jamais joué sur un links! Les scores s'en sont ressentis d'autant plus que les greens étaient très rapides et pentus. Mais j'ai commencé à ressentir les bienfaits du backswing en gardant le triangle des bras qui m'empêche d'envoyer tout à gauche quand je ne suis pas bien dans la balle. Reste à l'appliquer régulièrement ce que j'ai prévu de travailler cet hiver.

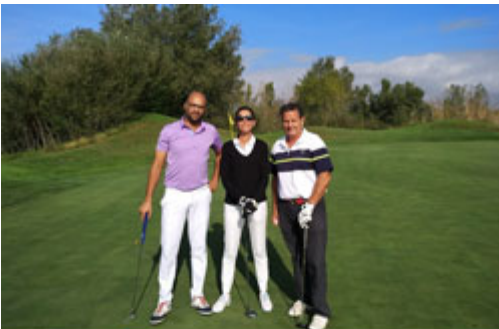


Mercredi changement de décor. Départ pour le golf de [Gualta](#), pitch & putt de 18 qui se situe à côté du golf de l'Emporda. Là encore, un pur émerveillement nous attendait. Ce parcours n'a rien à envier au parcours 18 trous traditionnels tant il est bien entretenu, beau et varié. Début des cours autour du pitching green pour travailler les approches au bord du green. Légèreté et fluidité, peu de pression dans les doigts sont les maîtres mots de cette matinée. Après 2 h d'entraînement nous enchaînons directement avec le parcours accompagné. Nous avons tous notre sac de 14 clubs alors que 4 suffiraient, putter, 52-56° et pitch voire fer 9 pour faire les courtes distances de ces 18 pars 3. Et là, le miracle! Le coup sublime, le trou en 1 sur le 10, devant mes partenaires, Guillaume et Gonzalo un autre pro accompagné de 2 de ses stagiaires. [Mon premier Hole In One!!](#) Je ne me suis pas fait prier pour payer ma tournée le soir à l'hôtel, mais pas devant du champagne, mais devant des bols de sangria.

Ce parcours se jouant assez vite (- de 3h à 3) nous avons eu le temps de rentrer nous reposer à l'hôtel avant de retrouver les autres stagiaires pour une partie de pétanque à côté de l'hôtel.



Jeudi, retour à l'Emporda pour l'entraînement au jeu long, puis départ pour le golf de [Costa Brava](#) à 35 minutes de là. Alors là on arrive sur un parcours très vallonné (comme le golf de Bresson vers Grenoble), avec des greens de folie. Un super entretien, des jardiniers partout. Le gros bémol de ce golf : l'accueil et le restaurant. Les employés sont très peu aimables quant au serveur du restaurant, il a carrément refusé de nous faire manger en terrasse alors qu'il faisait plein soleil et 25° car cela l'emmerdait de faire autant de chemin pour servir 10 personnes. Bref, nous sommes partis comme d'habitude par groupe de 3, et nous en avons pris plein les yeux. On a rarement l'occasion de jouer d'aussi beaux parcours. Nous avons terminé le parcours très fatigués et après les 40 minutes de voiture, nous ne rêvions que d'une chose, une bonne bière et une douche. Un de mes partenaires ayant eu du mal à passer les boules rouges en a été quitte pour payer 2 tournées de sangria avant le repas.



Le vendredi, dernier jour du stage, entraînement à l'Emporda puis compétition en scramble à 3. J'avais demandé à travailler les sorties de bunker car c'est un domaine que je maîtrise le moins. Après

avoir bien joué dans le bac à sable ☐ nous sommes partis par équipe de 3 comportant 2 hommes et une femme pour cette petite compétition de fin de stage sur le parcours de la Forêt. L'obligation était de mettre en place ce que l'on avait vu dans la semaine chacun en fonction de ses problèmes. Tout allait bien jusqu'à 3 trous de la fin, nous étions à 0, mais la fatigue de la semaine nous a rattrapé et nous avons enchaîné bogey-double bogey-bogey pour finir à +4.

Au final, nous finissons 2èmes derrière l'équipe de Lyazide le bordelais, devant l'équipe de Françoise la bordelaise à +5. Tout le monde a gagné une casquette et un marque balle logoté Emporda.

Nous avons fini le stage le vendredi soir autour d'une paella dans un restaurant en face de l'hôtel dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

Retour à la réalité le samedi sous la pluie et le froid.

Toutes les photos sont consultables [ici](#).

La vidéo du stage.

---

## [Exercice du mois – 09-2018](#)

9ème exercice du mois pour 2018 de [Guillaume](#) : Exercice grand jeu, démarrez votre swing devant.

Vu le peu de temps que j'ai pour écrire cet article, je pense qu'une vidéo sera plus pertinente qu'un texte.

---

## [Inauguration de l'Academy Leadbetter à Evian](#)

Mercredi 12 septembre s'est tenue l'inauguration de l'Académie Leadbetter sur l'**Evian Resort Golf Club**.

Surplombant le Lac Léman, l'Evian Resort bénéficie d'une situation exceptionnelle dans un parc naturel situé entre lac et montagnes. Ce site unique accueille deux hôtels, l'Hôtel Royal\*\*\*\*\* Palace et l'Hôtel

Ermitage\*\*\*\*, ainsi qu'un golf de 18 trous, un centre d'entraînement et son Manoir, un club pour enfants, des thermes, une salle de concert et un casino.



Dans le parc de plus de 60 hectares de l'Evian Resort Golf Club, les joueurs peuvent allier le plaisir d'un parcours de championnat mythique à la beauté d'un site d'exception. C'est cette personnalité unique et l'exigence du parcours qui a attiré les meilleurs coachs au monde, tel que David Leadbetter. La méthode David Leadbetter est une référence de l'enseignement du golf internationalement reconnue. Ses techniques d'enseignements ont révolutionné le golf et restent inégalées. L'Académie David Leadbetter continue d'entraîner plusieurs des meilleurs joueurs de la PGA, de la LPGA et de l'European Tour.



L'histoire entre l'Evian Resort et David Leadbetter s'inscrit dans la durée. Depuis le lancement des premières académies il y a plus de 30 ans, David a entraîné les meilleures joueuses du monde avec beaucoup de succès et victoires sur les tournois, notamment le très prestigieux Evian Championship avec Suzann Pettersen et Lydia Ko.

Depuis, la relation entre l'Evian Resort et David Leadbetter s'est tout naturellement renforcée pour proposer le meilleur du golf aux joueurs de tous niveaux qu'ils soient professionnels, confirmés ou débutants.

Ainsi, l'Evian Resort est fier d'annoncer l'arrivée de L'Académie David Leadbetter au sein de son parcours d'entraînement, unique au monde pour sa mise en situation de jeu et sa vue exceptionnelle. Accueillir la plus célèbre académie d'enseignement au monde sur son site d'exception est apparu comme une évidence, et la suite logique d'une relation pérenne. Désormais, des emplacements et box d'entraînement seront spécialement réservés à l'enseignement Leadbetter. Le système « Dryrainge » sera également proposé : ce dernier offre aux joueurs une protection mobile qui leur permet de s'entraîner dans l'herbe à l'abri de la pluie ou du soleil. Enfin de nombreux exercices et outils pédagogiques utilisant les dernières technologies seront mis en place afin de procurer un apprentissage de très grande qualité : Trackman, Boditrak, SAM PuttLab, MySwing, un putting-green indoor WellPutt... Le tout sous la supervision du Headpro, Jean-Philippe Serres, formé depuis 12 années à l'enseignement David Leadbetter.

De plus, à l'occasion de la prochaine édition de l'Evian Championship en septembre 2018, David Leadbetter sera présent à l'Evian Resort pour inaugurer une Suite de luxe à son nom à l'Hôtel Royal. Cette dernière a été personnalisée par David Leadbetter lui-même. Les clients pourront ainsi retrouver certains de ses objets personnels mais aussi des conseils et services personnalisés, dont des cours prodigués directement dans l'hôtel.

La collaboration entre l'Evian Resort et David Leadbetter offre donc aux passionnés de golf une nouvelle expérience exceptionnelle, qui allie un enseignement de pointe à un séjour sur-mesure.

---

## Exercice du mois – 08-2018



8ème exercice du mois pour 2018 de [Guillaume](#) : Exercice grand jeu, une pente pour ne plus slicer.

Voici un petit exercice très simple à mettre en place.  
Entraînez-vous et faites disparaître votre slice.

**Pour corriger :**



- Une trajectoire en slice
- Un swing (trop vertical) dont le chemin de club est extérieur/intérieur à la ligne de jeu

#### **Pour améliorer :**

- Votre angle d'attaque, il va être plus horizontal plus tangentiel
- Pour obtenir une trajectoire en Draw

#### **Matériel utilisé :**

- Un petit club fer 9 ou 7
- Des balles de practice
- Une pente

#### **Comment vous organiser :**

Choisissez une pente dans laquelle la balle est en dessus de vos pieds. Puis placez-vous à l'adresse de façon plus droite que d'habitude. L'objectif de cet exercice est de réaliser des swings dans la pente.

#### **Des repères pour réussir l'exercice**

- A l'adresse, vous pouvez baisser vos mains sur le grip
- Votre plan de swing est plus aplati, il est moins vertical
- Sentez que vous tournez d'avantage, votre swing est plus arrondi
- Constatez au retour que votre chemin de club arrive de l'intérieur

Pour réussir cet exercice vous devez brosser l'herbe

Et pour finir la petite vidéo qui va bien.

---

## Exercice du mois – 07-2018



7ème exercice du mois pour 2018

de [Guillaume](#) : Exercice petit jeu, le club guide.

Laissez-vous guider pour mieux chipper.

Cet exercice vous permettra d'améliorer votre direction.

**Pour corriger :**

– Des mains trop actives qui referment la face de club après la traversée

**Pour améliorer :**

- La direction
- Le chemin de club

**Matériel utilisé :**

- Un club pour jouer
- Vos balles de jeu
- Trois autres clubs

**Comment vous organiser :**

L'objectif de cet exercice est double : vous devez réaliser des swings en laissant la tête de club évoluer entre les rails. Et vous devez stopper l'arête inférieure de votre club de façon parallèle au club guide.

## Des repères pour réussir l'exercice

Lors de votre préparation :

- Posez correctement la semelle du club au sol
- Orientez la face de club sur la cible
- Respectez et placez l'inclinaison du shaft du club
- N'oubliez pas d'aligner vos épaules parallèles à la ligne de jeu
- Pour éviter d'avoir des mains trop actives, concentrez-vous sur la traversée.

Votre intention est de faire glisser la semelle de club avec de la vitesse

- Au finish vos hanches ont pivoté en partie en direction de la cible
- Placez deux de vos clubs par terre en formant un petit rail, puis mettez le dernier club perpendiculaire au bout de votre rail, ce club est un club guide.

Mettez-vous à l'adresse normalement pour faire un chip (balle pied droit, mains devant la balle et poids sur votre jambe gauche).

Et comme d'habitude, la petite vidéo qui va bien.

Vous êtes prêt pour réussir cet exercice.

---

## Exercice du mois – 06-2018



6ème exercice du mois pour 2018 de

Guillaume : le base ball swing

### Pour corriger :

- Une face de club qui reste ouverte durant la traversée
- Du slice

### Pour améliorer :

- Le rôle du bras droit après l'impact
- Vos trajectoires

### Matériel utilisé :

- Tous les clubs du sac

- Des balles de practice
- Un bois de parcours

### **Comment vous organiser :**

Adoptez une posture solide. Puis placez votre club à l'horizontale devant vous.

A l'adresse ne tendez pas vos bras ils sont légèrement fléchis.

L'objectif de cet exercice est de réaliser des swings à l'horizontale.

### **Des repères pour réussir l'exercice**

- Il faut impérativement la prise dans les doigts
- Votre main gauche prend le contrôle du club
- Vos bras sont connectés au corps durant le mouvement
- A la montée votre face de club regarde le ciel

### **Après la traversée**

- Vos bras s'allongent puis ils se replient
- Un bon repère votre coude gauche regarde le sol
- La face de club regarde le sol
- Faites des swings de grande amplitude en gardant le manche du club le plus plat possible
- Ressentez que cet exercice vous permet de libérer rapidement la tête de club

Et pour terminer, la petite vidéo explicative qui va bien.

---

## **Exercice du mois – 05-2018**



5ème exercice du mois pour 2018 de [Guillaume](#) : les fondamentaux, des rails pour viser juste.

#### **Pour corriger :**

- un mauvais alignement
- des balles systématiquement à droite de la cible
- des coups d'épaule

#### **Pour améliorer :**

- la direction
- la visée

#### **Matériel utilisé :**

- de tous les clubs du sac
- de balles de practice
- de deux clubs que vous allez organiser d'une certaine façon

#### **Comment vous organiser :**

Au golf, il faut imaginer s'aligner comme si vous étiez sur les rails d'un chemin de fer. Le premier rail permet d'organiser la face de club et la balle en direction de votre cible. Le second rail permet d'organiser le corps (épaules, hanches, genoux, pieds) parallèles à votre premier rail. L'objectif de cet exercice est de réaliser des swings dans cette organisation.

#### **Des repères pour réussir l'exercice**

- Identifiez une cible intermédiaire (feuille, brin d'herbe) quelques centimètres devant votre balle, sur une ligne imaginaire allant de votre balle à la cible.
- Puis placez soigneusement la face de votre club derrière la balle en visant cette cible intermédiaire
- Lors de vos entraînements au practice visez systématiquement une cible :
  - green
  - drapeau
  - bunker
  - poteau
- Pour vous aider, utilisez cet exercice qui vous permettra de surveiller votre alignement
- Profitez de cet exercice pour mettre en place une routine que vous réutiliserez sur le parcours

Et pour terminer, la petite vidéo explicative qui va bien.