

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.

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.

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.

Exercice du mois – 04-2018

4ème exercice du mois pour 2018 de [Guillaume](#), la sortie de bunker sur un pied.

Un peu d'équilibre pour obtenir une meilleure répartition de votre poids durant la traversée. Cet exercice vous permettra d'acquérir de nouvelles compétences.

Pour corriger :

- Un déplacement latéral du corps
- Trop d'appuis sur le pied arrière notamment durant la traversée

Pour améliorer :

- Votre angle d'attaque, il va être plus direct
- L'armement de vos poignets
- Votre régularité

Matériel utilisé :

- Votre sand wedge
- Des balles de practice

Comment vous organiser



Placez-vous à l'adresse normalement. Puis mettez votre pied droit sur la pointe si vous êtes droitier. Vous êtes prêt pour réaliser cet exercice. L'objectif de cet exercice est de réaliser des swings en conservant cette position jusqu'au finish.

Des repères pour réussir l'exercice

- Sentez que votre poids est sur la jambe gauche (pour les droitiers) vous ne pouvez pas vous déplacer latéralement ;
- Regardez quelques centimètres derrière votre balle là où vous voulez que votre face de club entre dans le sable ;
- N'arrêtez pas le mouvement après la traversée, faites un finish avec comme repère des mains qui terminent au-dessus des épaules.

Et pour finir la petite vidéo explicative qui va bien.

Séjour Golf Tour l'agence de voyage spécialisée dans les stages de golf



Petit focus aujourd'hui sur l'agence de voyage golfique de mon ami Guillaume Grampayre, [Séjour Golf Tour](#).

[Séjour Golf Tour](#) l'agence de voyage spécialisée dans les stages de golf en Espagne et au Portugal ne s'est jamais aussi bien portée. En effet depuis le

mois de Février tous les stages de golf pour ce printemps sont complets.

Je suis le premier surpris, nous confie Guillaume Grampayre le head pro de l'agence, mais depuis maintenant 8 ans que je travaille je l'attendais un peu. Et oui déjà 8 ans que l'agence existe et qu'elle cherche chaque année à faire de la « qualité » sa priorité.

Nous n'allons pas vous raconter à nouveau les débuts de www.sejour-golf-tour.com mais juste vous donner de ses nouvelles. Le concept a très légèrement évolué, vous trouverez désormais un peu plus d'heures de cours à travers les stages mais surtout il y a toujours les parcours accompagnés par le pro. Ceux sont des vrais parcours où l'enseignant travaille à comprendre votre swing (grâce notamment à la vidéo et au radar). L'enseignant cherche à disséquer tous vos gestes, toutes vos réactions, il essaie avec vous d'analyser votre jeu, vos émotions, votre physique. Je pense que c'est ce qui plait le plus aux stagiaires. Nous passons des heures à les suivre en observant TOUT. Et par la suite lors des débriefings nous partageons ce que nous avons observé. Il y a un vrai respect des swings de chacun.



Nous avons également mis en place un programme avec 9 modules. Dans tous nos stages de golf, il nous semble important de revoir les fondamentaux, mais aussi d'aborder dès les premières minutes le mental à travers notamment la routine. Le travail des 2 zones. Vous êtes plus régulier que vous ne le pensez. A travers le module mental nous vous incitons à croire que le prochain coup de golf est le plus important. On essaie de vous apporter une solution pour changer votre façon de penser afin d'améliorer votre jeu. Les résultats sont bluffant. 94% de nos stagiaires baissent leur index et surtout 100% prennent du plaisir à jouer.

Faire un stage de golf avec [Séjour golf Tour](http://www.sejour-golf-tour.com) c'est avant tout prendre du plaisir à jouer au golf, à rencontrer du monde, d'autres personnes qui ont la même passion, prendre du plaisir à partager des bons moments sur le parcours et en dehors. Prendre du plaisir à retrouver de la confiance. Mais surtout prendre du plaisir à mieux jouer.

Retrouvez toutes les dates de nos stages de golf sur notre site www.sejour-golf-tour.com

Exercice du mois – 03-2018



3ème exercice du mois pour 2018 de [Guillaume](#), le putting de la main droite.

Grâce à cet exercice, constatez la qualité de tempo et le roulement de la balle, le relâchement du corps et plus précisément celui du bras et de la main droite. Faites cet exercice pour développer et travailler vos sensations.

Pour corriger

- Un mauvais dosage
- Un mouvement irrégulier
- Un manque de sensations
- Une mauvaise accélération

Pour améliorer:

- Le relâchement
- L'accélération durant la traversée

Matériel utilisé:

- Un putter
- Des balles de jeu
- Un peu d'habilité

Comment vous organiser

Placez-vous à l'adresse normalement, si vous êtes droitier prenez le club avec la main droite un peu plus bas sur le grip. Laissez pendre le bras gauche le long du corps ou placez le dans le dos. Mettez-vous à l'adresse vous êtes prêt pour réussir cet exercice.

Des repères pour réussir l'exercice

Assurez-vous de prendre une posture solide:

- Genoux fléchis
- Buste incliné à partir des hanches

- Épaules relâchées
- Bras qui pendent en-dessous des épaules
- Adoptez une pression légère sur le grip

L'objectif de cet exercice est de réaliser des putts uniquement avec le bras droit.

- Exécutez des swings de la main droite en laissant votre poignet s'armer légèrement en réaction à l'élan du putter
- Faites des mouvements sans vous attacher à la technique. Concentrez-vous sur le rythme LES SENSATIONS et sur le fait de bien faire rouler la balle.

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