

## L'application exercicegolf.com

Un ballon de rugby entre les épaules pour une meilleure connexion. Profitez de cet exercice pour ressentir le travail du haut du corps.

Exercice pour les pros

Le ballon de rugby

Pour commencer :

- Deux mains "High swing"
- Un ballon de mouvement du haut du corps
- Pour stabiliser :
- Le ponton
- Le ballon
- La consigne entre le corps et les bras
- Rotation du corps
- Un ballon de rugby en rotation
- Un sac à dos dans le shopping
- Le ballon

Comment vous organiser :

Ces fiches vous permettront de :

- Améliorer votre technique
- Améliorer les bases fondamentales du jeu de golf
- Apprendre les fondamentaux du jeu de golf
- Apprendre les fondamentaux du jeu de golf
- Apprendre les fondamentaux du jeu de golf

Le sujet de cet exercice est de travailler le haut du corps et les bras.

Comment le ballon entre les épaules pour une meilleure connexion. Profitez de cet exercice pour ressentir le travail du haut du corps.

Un ballon de rugby entre les épaules pour une meilleure connexion. Profitez de cet exercice pour ressentir le travail du haut du corps.

Mon ami le Pro Guillaume Grampayre vient de lancer un nouveau site, [exercicegolf.com](http://exercicegolf.com), qui vous permet grâce à un abonnement modique, de vous abonner à ses fiches pédagogiques qui vous aideront à à mieux jouer et à progresser techniquement.

Pour 9,99€ par an, vous pourrez revoir les fondamentaux du golf, améliorer votre grand jeu, descendre votre index en travaillant votre petit jeu, ne plus rester tankés dans les bunkers et ainsi gagner de la confiance, et enfin être efficace au putting, qui est, je le rappelle, l'endroit où on passe le plus de temps sur un parcours mais que l'on travaille le moins.

Ce site intègre également un outil d'analyse de vos parcours. A chacun de vos parcours trou par trou vous pouvez saisir votre score et les particularités de chacun de vos coups. En fin de parcours nous établirons dans **RÉSULTATS** vos Statistiques de Jeu. L'Analyse de cette page vous permettra de vous orienter vers la rubrique **CONSEILS**.

Guillaume vous permet donc grâce à ce nouveau site de vous entraîner comme des Pros mais en progressant à votre rythme.

Alors, on se dépêche, on file sur [exercicegolf.com](http://exercicegolf.com) et on s'abonne!! Et pis c'est tout !!