

# Rory et Tiger

2 très bonnes nouvelles sont tombées le week-end dernier lors du **Honda Classic**. Le Nord-Irlandais **Rory McIlroy** est devenu n°1 mondial de l'histoire du golf, à 22 ans. Et **Tiger Woods** a réussi lors du même tournoi un score de 62, ce qui constitue le meilleur score de sa carrière.

---

## L'exercice du mois – 02/2012

Voici l'exercice du mois de février par **Guillaume Grampayre**.

**L'exercice du mois pour le grand jeu : le petit jeu.**

Une petite balle pour obtenir une répartition idéale de votre poids à l'adresse et durant le mouvement. Grâce à cet exercice obtenez des «chip» francs.

---

## L'exercice du mois – 01/2012

Voici l'exercice du mois de janvier par **Guillaume Grampayre**.

**L'exercice du mois pour le grand jeu : la serviette.**

Pour frapper parfaitement les fers, vous avez besoin de les attaquer verticalement et de pincer la balle entre le sol et la face de club. Grâce à cet exercice vous obtiendrez de merveilleux contacts.

---

# Nouveau système d'index

L'année 2012 verra la **Fédération française de Golf** opérer une modification du système de calcul de l'index. Cette modification se basera sur 2 axes : la modification du système de gestion des index supérieurs à 36, une méthode simplifiée et beaucoup plus valorisante pour les joueurs concernés, et le remplacement du SSJ (Scratch Score Jour) par un système d'ajustement automatique de la zone tampon.

---

# Réussir à faire du backspin

Parlons un peu backspin (ou effet rétro). N'ayant pas le niveau technique ni les compétences pour vous en parler, je laisserais les spécialistes le faire à ma place.

## Mais d'abord, qu'est ce que le backspin?

C'est une technique utilisée lorsqu'il faudrait faire face à un obstacle juste devant le drapeau. Dans ce cas, comme l'explique cette vidéo de golf gratuite, le backspin est le fait de donner un effet-arrière à la balle

---

# Luke Donald, n°1 partout

L'anglais **Luke Donald** a réussi l'exploit de terminer premier à la money-list sur le circuit américain et sur le circuit européen, ce qui n'était jamais arrivé encore.

Et en terminant 3ème de l'**Open de Dubaï** qui clôture le championnat **EPGA** de golf, il s'offre en plus la Race to Dubai. On peut dire que 2011 ....

---

# L'exercice du mois – 12/2011

Voici l'exercice du mois de décembre par **Guillaume Grampayre**.

## Une serviette pour cale.

Un peu de sway, un peu de mouvement latéral et tout de suite vous obtenez des mauvais contacts. Voici l'exercice qui vous permettra d'être stable sur votre jambe droite à la montée et d'éviter tous ces déplacements désastreux.

---

# Tiger Woods regagne enfin !

2 ans après sa dernière victoire à l'Autralian Open, **Tiger Woods** a renoué ce week end avec la victoire, au **Chevron World Challenge**. Il l'emporte avec 1 coup d'avance sur Zach Johnson, grâce surtout à 2 birdies aux 17 et 18.