

# 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.