

# L'exercice du mois – 03/2012

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

## L'exercice du mois pour le bunker.

Voici un exercice qui va vous permettre de comprendre la notion capitale du rebond dans une sortie de bunker.

Pour corriger :

---

# 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.