

LA FLEXION DE LA JAMBE ARRIÈRE

Article proposé par [Philippe Bonfanti](#) (Pro technique GT)

En savoir plus :

http://www.golftechnic.com/pages_cahiers/philippe_bonfanti_golf/flexion-jambe-arriere.php

Il est important que la jambe arrière perde de la flexion lors du backswing pour plus de puissance.

Sachez d'abord que lors du backswing la flexion des jambes change en continu. A l'adresse les deux jambes sont légèrement fléchies dans une position souvent décrite comme étant dynamique et athlétique. Ceci est important pour la stabilité et pour permettre de prendre de bons appuis sur le sol pour faciliter l'accélération du club.

Lorsque vous faites votre backswing, la jambe avant doit progressivement fléchir alors que la jambe arrière doit se tendre.

"Le swing de golf ne fonctionne pas comme un ressort mais plutôt comme une catapulte. "



Lorsque la jambe arrière reste fléchie telle qu'elle l'était à l'adresse, la rotation des hanches est limitée. Ceci a pour effet de limiter le backswing et le club suivra une orbite autour du joueur trop vertical. Ceci mène à un manque de profondeur, un mouvement ext/int du club et une perte de distance.

La jambe arrière est en train de se tendre progressivement tout au long du backswing pour faciliter la rotation des hanches et des épaules. Le club continue sa trajectoire vers l'arrière, vers le haut et vers l'intérieur sur un plan incliné pour plus de profondeur et donc plus de distance.

Faire en sorte que la jambe arrière commence à se tendre va permettre aux hanches de tourner d'avantage, ce qui va vous permettre d'avoir d'avantage d'amplitude de mouvement et fait qu'il est plus facile de faire un plein backswing avec les épaules qui tournent jusqu'à 90°.

Lorsqu'un golfeur n'est pas capable de faire un backswing complet, on lui dit souvent qu'il n'a pas assez de souplesse pour le faire mais en réalité c'est dû au mauvais fonctionnement des jambes et des hanches. Pour réaliser le backswing, les hanches tournent 45° et le haut du corps tourne également 45° ce qui nous donne un beau backswing avec le dos face à la cible et une "illusion" de rotation du haut du corps de 90°.

Laisser la jambe arrière se tendre va également avoir un effet sur la trajectoire des mains qui pourront maintenant voyager sur un **arc de cercle vers l'intérieur** (en profondeur) ce qui permettra aussi de créer plus de vitesse de swing. Sachez que le plus le club est long, plus la jambe arrière doit se tendre.

Ceci est un mouvement démontré par les meilleurs joueurs de golf de l'histoire.



J'exprime parfois une préférence en disant que les deux jambes sont fléchies environ 20° à l'adresse et qu'en haut du backswing, la jambe arrière n'aura plus que 5° de flexion et la jambe avant en aura 35° . En réalité l'important est simplement de comprendre que la flexion ne change pas d'un coup au départ de backswing ou tardivement en fin de backswing mais qu'elle change en continu, tout au long du geste.

Jouez bien. Jouez mieux.



Article proposé par [Philippe Bonfanti](#) (Pro technique GT)
Site Internet du pro : www.philippebonfantigolf.co.uk