

Le relâchement de la tête de club dans la zone d'impact

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

En savoir Plus :

http://www.golftechnic.com/pages_cahiers/philippe_bonfanti_golf/relachement-tete-de-club.php

Qu'est ce que c'est ?

Le relâchement de la tête de club dans la zone d'impact est une notion de plus en plus mise en avant lors de l'enseignement du golf. Cela me semble être une notion relativement vague et quand on demande à un golfeur d'expliquer ce que cela veut dire ... on obtient effectivement de nombreuses réponses différentes.

Cela me rappelle l'histoire où un prof demande à son élève débutant de relâcher la tête de club à l'impact. Le débutant, avec ces instructions, fait un swing où il laisse s'envoler le club de ses mains à l'impact. Le driving range est ensuite fermé pendant 3 minutes car le débutant doit aller récupérer son club !

Parfois, les instructeurs utilisent des termes un peu plus spécifiques pour décrire ce même geste. Ils disent alors de faire une **pronation de l'avant-bras droit** ou bien encore de **rouler la main droite sur la main gauche**. C'est un conseil qui semble être particulièrement **préconisé aux élèves lorsqu'ils n'arrivent pas à jouer en draw** ou bien encore comme remède lorsque les golfeurs fléchissent les bras après l'impact (souvent décrit comme faire une « aile de poulet »).

"Un conseil particulièrement préconisé aux élèves lorsqu'ils n'arrivent pas à jouer en draw"

Parfois on entend aussi parler d'un **effet de brossage** au moment de l'impact pour donner un lift à la balle qui va engendrer la trajectoire de droite à gauche en draw désirée par grand nombre de golfeurs. C'est très similaire à l'idée qui dit qu'il faut que la pointe du club dépasse le talon du club à l'impact.

Les conséquences

Conséquences sur la position du manche ?

Main droite qui roule progressivement plus sur la main gauche



manche incliné vers l'avant

manche incliné vers l'arrière

Il est important de savoir qu'à l'impact le manche du club doit être incliné vers la cible. Ceci d'une part parce que c'est comme cela que les clubs sont fabriqués et d'autre part parce que la balle repose au sol et qu'on veut frapper la balle avant le sol. Lorsque le manche est incliné vers l'arrière ceci fait que la circonférence du swing devient trop grande trop vite et que par conséquent le club vient frapper le sol avant la balle. Quand ceci se produit les golfeurs ont tendance à fléchir les bras (« aile de poulet ») pour tenter de réduire la circonférence de leur swing. Lorsqu'ils ne fléchissent pas les bras assez vite c'est une « gratte » et lorsqu'ils les fléchissent trop vite c'est une « tope ». En tout les cas, le golf devient très aléatoire.

Règle à connaître :

Le plus on roule la main droite sur la main gauche, le plus le manche sera incliné vers l'arrière à l'impact.

"Il est important de savoir qu'à l'impact le manche du club doit être incliné vers la cible"

Ceci est le point le plus important à connaître et justifie à lui tout seul le fait ne jamais essayer de rouler la main droite sur la main gauche car avec le manche en arrière et un contact de balle aléatoire le jeu restera toujours une loterie.

Conséquences sur le chemin de club ?

Main droite qui roule progressivement plus sur la main gauche



Le golf se joue sur un plan incliné, imaginez le toit d'une maison lorsque vous regardez un golfeur de profil. Lorsque la tête de club se retrouve en dessous de ce toit très proche du moment d'impact, cela crée généralement une approche intérieure/extérieure et vice versa. Rouler la main droite sur la main gauche emmène la tête de club vers l'extérieur, au-dessus du toit, tel que le chemin à l'impact sera extérieur/intérieur.

Règle à connaître :

Le plus on roule la main droite sur la main gauche, le plus la tête de club se décalera vers l'extérieur.

Conséquences sur l'orientation de la face de club ?

Main droite qui roule progressivement plus sur la main gauche



On sait que l'orientation de la face de club à l'impact est ce qui influe le plus sur la direction initiale de la balle. Si la face de club est orientée à droite de la cible, la balle part à droite et si elle est orientée à gauche de la cible, la balle part à gauche. Lorsqu'on relâche la tête de club dans la zone d'impact ceci a pour effet de progressivement orienter la tête de club vers la gauche de la cible. Si on pense spécifiquement à un coup en draw, c'est une balle qui part à droite de la cible pour ensuite tourner vers la gauche lors de son vol afin de finir sur la cible. Ceci requiert une face de club ouverte à la cible lors de l'impact. Relâcher la tête de club et faire en sorte qu'une balle décolle vers la droite de la cible ne sont donc pas des choses compatibles.

Règle à connaître :

Le plus on roule la main droite sur la main gauche, le plus la face de club sera orientée vers la gauche de la cible.

Conséquences sur la trajectoire de balle ?

On a donc vu que le plus on roule la main droite sur la main gauche pendant la zone d'impact, le plus cela crée un chemin extérieur/intérieur avec une face de club de plus en plus orientée vers la gauche de la cible. Ce sont les conditions d'impact qui produisent notamment un slice ou un pull mais en aucun cas ne produisent un draw.

Règle à connaître: Le plus la main droite roule sur la main gauche le moins la trajectoire de balle sera en draw.

Conséquences sur la hauteur de balle ?

Le plus la main droite roule sur la main gauche, le plus l'angle d'attaque devient descendant. Lorsque l'on combine ceci avec le fait que ce geste de relâchement ferme progressivement de plus en plus la face de club, ceci explique pourquoi tellement de joueurs ont des difficultés à envoyer leurs longs clubs hauts. C'est d'ailleurs une des raisons pour lesquelles on voit aujourd'hui de moins en moins de fers longs dans les sacs de joueurs et qu'ils sont remplacés par des hybrides qui permettent d'envoyer la balle plus haute.

Règle à connaître:

Le plus on roule la main droite sur la main gauche, le plus la trajectoire de balle sera basse.

Effet de brossage ?

L'impact entre la tête de club et la balle dure environ 0.0004 secondes. Les vibrations de l'impact sont ressenties par vos mains lorsque la balle est déjà partie. Sur un drive le cerveau enregistre la frappe lorsque la balle a déjà voyagé pour presque un mètre et lorsque le cerveau peut envoyer un message aux mains, la balle aura déjà fait 15 mètres. Il n'y a rien que le golfeur puisse faire lorsque la balle est sur la face de club pour influencer sa trajectoire. Ce n'est pas un soi-disant effet de brossage qui donne la trajectoire à la balle. Ce travail est fait par la direction du chemin de swing à l'impact par rapport à l'orientation de la face de club.

" Il n'y a rien que le golfeur puisse faire lorsque la balle est sur la face de club pour influencer sa trajectoire."

Pourquoi on voit parfois la face de club se fermer très vite après l'impact ?

Une fois que la tête de club frappe la balle, on ne peut plus rien faire pour modifier sa trajectoire. C'est une évidence car la balle est déjà partie. Par contre ce qui se passe avec le corps et le club après la frappe est très indicatif de ce qui c'est produit précédemment. On a tendance à voir une face de club qui se ferme très rapidement après l'impact lorsque le contact se fait près du talon, lorsque la trajectoire des mains est vers l'extérieur, lorsqu'il y a une extension importante du corps sans rotation correspondante. On a tendance à voir une face de club qui ne se ferme pas post impact lorsque la balle est frappée vers la pointe, lorsque la trajectoire des mains est vers l'intérieur, lorsque les bras fléchissent ou bien encore lorsque le golfeur fait une rotation sans faire une extension correspondante.

Conclusion

Nous avons donc vu les conséquences créées par le fait de relâcher la tête de club, c'est à dire de rouler la main droite sur la main gauche en faisant une pronation de l'avant bras droit lors de la zone d'impact. Ce geste ne permet pas aux golfeurs débutants en progression de franchir le premier obstacle qu'ils rencontrent dans leur apprentissage : le bon contact de balle. Par ailleurs cela crée un chemin de club extérieur/intérieur qui n'est pas compatible avec une trajectoire en draw et qui contribue aux difficultés pour envoyer les clubs longs en l'air. Pas étonnant qu'on obtienne des générations de golfeurs qui ont tous des difficultés avec le slice. Il faut savoir qu'il y a un geste de supination de l'avant-bras droit lors du backswing et un geste de pronation lors de la descente, mais ce geste doit rester minimal par rapport à ce qu'imaginent de nombreux golfeurs. Jouez bien. Jouez mieux.



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