

TRAJECTOIRES DES MAINS ARTICLES DE PHILIPPE BONFANTI

PLUS D'INFO ?

http://www.golftechnic.com/pages_cahiers/philippe_bonfanti_golf/trajectoires-des-mains.php

Mains intérieures / Profondeur

Le swing de golf est un geste qui se fait sur un plan incliné.

Ceci est en large partie dû à la fabrication des clubs qui ne sont pas construits pour être verticaux ni pour être horizontaux lorsque la tête de club est bien posée au sol mais avec un angle qui se situe quelque part entre les deux en fonction du club (le plus le chiffre sur le club est petit le plus son angle incliné s'éloigne de la verticale).

La raison pour laquelle les clubs sont construits de cette manière est qu'il serait impossible de créer assez de vitesse pour jouer un parcours dans un nombre « raisonnable » de coups s'ils étaient perpendiculaires au sol. Par conséquent, lorsqu'on réalise un swing de golf, les mains et la tête de club ne doivent pas longer la ligne de cible mais doivent **aller vers l'intérieur**.

"Le swing de golf est un geste qui se fait sur un plan incliné. "

Comme analogie, on peut imaginer un joueur de rugby qui va tirer une pénalité et qui a pour nécessité d'envoyer le ballon loin, son pied va approcher la balle sur un arc plutôt que sur une ligne droite. Ceci lui permettra de créer **davantage de vitesse**.

Avoir les mains et la tête de club qui vont vers l'intérieur lors du backswing va également favoriser une approche intérieure – extérieure et ainsi permettre **de jouer en draw**. Pensez au fait que l'objectif pour jouer loin et droit est de travailler la profondeur et non pas nécessairement la largeur, qui elle est donnée par le bras avant qui reste relativement tendu et le bras arrière qui ne fléchit pas au-delà de 90°.

Trajectoire des Mains

Lors du backswing les mains doivent aller vers l'arrière, vers le haut et vers l'intérieur



→ Mains qui vont vers l'extérieur

→ Mains qui vont vers l'intérieur, en profondeur

Champions qui démontrent la position intérieure des mains - Haut du Backswing



Notez la position des mains qui se trouvent à gauche de l'épaule droite plutôt que directement au-dessus.

NB : Il est vrai **que** quelques joueurs de haut niveau ne réalisent pas cette trajectoire intérieure des mains et de la tête de club lors du backswing mais **ils font tous un réajustement lors de la transition et du downswing** pour pouvoir adhérer au principe du plan incliné.

CDLR : ici **un seul plan en haut du backswing**, le bras gauche et la ligne des épaules sont sur le même plan. Voir « [plans de swing](#) »

Jouez bien. Jouez mieux.



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