

Mark Nicolas

Professeur de golf au Golf des Olonnes
www.marknicolas.com



AUGMENTEZ VOTRE VITESSE !

Vous trouverez dans ce dossier une série d'exercices qui vous permettra de comprendre et d'appliquer les principes à mettre en place pour optimiser la vitesse de la tête de club durant le swing. Je vous invite à expérimenter les différentes situations complémentaires proposées dans leur intégralité. Bon entraînement.

1. Créer la vitesse
2. Travailler la force et l'accélération
3. Mettre en place l'accélération dans le plan
4. Stabiliser le corps pour augmenter la vitesse de club
5. Je me challenge



La tête de club pointe en bas.



1 CRÉER DE LA VITESSE

MON OBJECTIF :

Je souhaite prendre conscience du travail naturel du club provoqué par la rotation de l'axe « colonne vertébrale ».

MISE EN PLACE 1 :

- Je m'entraîne club en mains à tourner ma colonne vertébrale d'un quart de tour en arrière et en avant.

- Je constate que la tête de club ne travaille pas. Le club a de l'inertie et est entraîné en fin d'élan et de traversée mais sans rotation.

ASTUCE 1 :

Les coudes restent liés à la cage thoracique en permanence : « Coudes en bas ! »

MISE EN PLACE 2 :

- Je m'entraîne club en mains à tourner ma colonne vertébrale d'un quart de tour en arrière et en avant. Le club parcourt un plus grand arc autour de ma colonne alors que j'ai produit le même mouvement de rotation initial. Je réalise alors que le club « travaille ».

- Le centre de gravité du club prend l'inertie, la tête de club se couche et entraîne mes poignets et avant-bras dans une rotation et flexion subie. C'est ce que l'on appelle avoir les mains passives.

- Je veux ressentir la différence de vitesse transmise à la tête de club dans ces deux situations.

- Je m'entraîne à reproduire cette suite de mouvements pour que mon cerveau enregistre que la vitesse du club est due à une action rotative de la colonne (pas nécessairement grande) amplifiée par le décentrage du centre de gravité de ma tête de club.

La tête de club pointe en haut.



ASTUCE 2 :

Je suis vigilant à prendre mon club correctement. Je constate que le club et les avant-bras forment un angle d'environ 135°.

2 TRAVAILLER LA FORCE ET L'ACCÉLÉRATION

MON OBJECTIF :

Avoir la force de donner la vitesse en maintenant le club en plan. Provoquer et ressentir l'accélération.

MISE EN PLACE 1 : Swing avec un objet long et lourd

- L'entraînement « balais », (ou double club) me permet de faire circuler une masse lourde.
- J'augmente ma « poigne » et ma force et je sens que je peux faire circuler l'objet de plus en plus vite à mesure que je m'entraîne.
- Je deviens capable de provoquer l'accélération et la rotation de la tête de club à travers des bras relâchés...



ASTUCE 1 : Si je perds mon axe, tout est faussé. Je suis hors plan ! Je vais alors devoir retrouver le bon axe au détriment de ma vitesse.



ASTUCE 2 :

Le fait de conserver les coudes au corps me permet de transmettre ma vitesse à la tête de club (circulation de l'énergie). À l'inverse, le coude en aile de poulet provoque un blocage de la transmission !

ENTRAÎNEMENT

MISE EN PLACE 2 : Le Power Fan

Le Power Fan est un outil pédagogique qui permet de stimuler les muscles nécessaires à l'exécution du swing de golf.

- Je dois exécuter des mouvements de golf de façon continue avec l'outil. Ceci permet à mon cerveau de s'habituer à la résistance de l'objet. Lorsque je reprends un club après quelques swings avec l'outil, mon cerveau qui a enregistré la résistance ressentie sur les mouvements précédents provoque l'accélération du club. Je dois « cultiver » cette sensation et cette attitude.



ASTUCE : Utilisez votre ombre ou un miroir pour fixer votre axe (tête) lorsque vous utilisez cet outil.



3 METTRE EN PLACE L'ACCÉLÉRATION DANS LE PLAN

MON OBJECTIF :

Être capable de continuer à produire ma vitesse lorsque je suis en position de golf.

J'ai commencé par donner de la vitesse à mon club en axe autour de ma colonne vertébrale sans m'intéresser au contact avec le sol. Je vais faire en sorte de conserver mon aptitude à distribuer cette vitesse tout en m'inclinant vers la balle.

MISE EN PLACE 1 : posture de golf

- Le club tourne en relation avec la colonne vertébrale.

- Je constate qu'en inclinant mon dos, je change l'axe de rotation de la masse sans perdre de vitesse.

- C'est la flexion au niveau des jambes et le retrait du bassin qui me permettent de contacter le sol. Si je vais chercher le sol avec une action volontaire de mes bras et mains, je perds ma capacité à distribuer la vitesse de façon optimale !

ASTUCE :

Le dos est le maître du club ! C'est son inclinaison qui permet au club de frôler le gazon.



MISE EN PLACE 2 : swings avec une corde

Étape 1 : Je me tiens debout et swingue de façon continue (aller, retour, aller...) avec une corde à laquelle j'ai fait un gros nœud. Ceci me permet de vérifier mon aptitude à créer la vitesse en face de mon dos, dans le plan (le nœud atterrit de chaque côté sous l'aisselle). Lorsque l'exercice est bien réalisé, la corde siffle quand elle passe en face de moi (zone d'impact) et ralentit pour venir s'enrouler tranquillement autour de mon thorax.

Étape 2 : Reste à m'incliner pour distribuer la même énergie à la corde en direction du sol... La flexion de mon dos me permet d'orienter le faisceau balayé par la corde ! Tant que je garde la connexion bras/thorax et que ma rotation de dos est le moteur du système, je continue à distribuer la vitesse. Voici un exercice facile à mettre en place qui vous donnera un verdict sans appel sur votre qualité de coordination...



ASTUCE :

Attention, si mes bras deviennent moteurs à la place de ma rotation, l'accélération devient verticale, la corde siffle moins et se met à me frapper aux extrémités du mouvement. Je perds de la vitesse de club dans la zone d'impact et je risque de me frapper !



4 STABILISER LE CORPS POUR AUGMENTER LA VITESSE DU CLUB

MON OBJECTIF :

Optimiser ma vitesse et l'associer à la régularité. Il est impossible d'envoyer un boulet de canon depuis un canoé ! La remarque paraît évidente, mais dans les faits, de nombreux golfeurs cherchent à tourner leur corps dans tous les sens au lieu de rechercher la stabilité qui permet de distribuer la vitesse à la tête de club...



MISE EN PLACE 1 : Exercice de la caisse

- Le principe est de se positionner sur une caisse (à l'endroit) et de jouer des balles se situant sur une autre caisse de même hauteur.
- Je dois produire une rotation de ma colonne en utilisant un équilibre très réduit et en stabilisant mes chevilles.
- Ceci me conduit à avoir une stabilisation très efficace de mon bas du corps (pour ne pas tomber !).
- Je peux constater après quelques essais que je peux produire malgré ma position précaire une grande vitesse de club à l'endroit de la balle !

ASTUCE :

Cet exercice permet aussi de bien ressentir l'emplacement idéal de la balle (distance balle/joueur). En effet, mon équilibre étant précaire, je tourne sur mon axe de colonne vertébrale et ne peut produire aucun mouvement parasite pour aller « chercher la balle ».

MISE EN PLACE 2 : Exercice pieds décalés

Le décalage en arrière du pied droit me permet d'améliorer la stabilité de mon corps dans la zone d'impact. Ceci me permet de sentir que la vitesse de mon club est amplifiée au moment où mon corps commence à décélérer.



5 JE ME CHALLENGE !

MON OBJECTIF :

Je veux mémoriser puis appliquer sur chaque coup les gestes qui me permettent d'optimiser la vitesse de mon club en équilibre. Je dois prendre conscience qu'au golf, vitesse et précision sont compatibles.

CHALLENGE 1 : Les balles surélevées

Ce challenge consiste dans le fait de me passer du sol lors de mes swings ! Lorsque je démarre le golf, je vais spontanément chercher le contact au sol afin de trouver l'impact. Lorsque j'ai résolu le problème de contact, je réalise que ma recherche de contact au sol oriente la vitesse de mon club de haut en bas alors que j'ai besoin de donner de l'accélération de l'arrière vers l'avant pour que ma balle aille plus loin. Me voilà donc contraint d'oublier la notion d'impact et de la remplacer par une notion d'accélération circulaire, notion que j'ai mise en place lors des exercices précédents. En surélevant la balle à distance variable du sol, je vais tourner autour de mon axe et trouver du contact de balle par placement (distance à la balle et angle d'inclinaison de la colonne). J'oblige mon cerveau à considérer que la balle est sur la trajectoire prévisionnelle du club (ou pas...) mais que les dés sont jetés avant le début du swing ! L'objectif est de contacter la balle sur un swing rapide sans toucher le tee. Si vous réussissez à enchaîner les résultats en variant les hauteurs, vous avez réussi à synchroniser les bras et le corps dans un mouvement où la rotation est le moteur du mouvement.



CHALLENGE 2 : Alternance de situations

Amusez-vous à alterner les situations en cherchant toujours à conserver le plus possible la relation entre le manche du club et votre dos. Rien de tel que des pentes variées pour tester votre habileté à conserver votre coordination !

ASTUCE :

Lorsque la balle est en bas, fléchissez vos genoux pour être au bon niveau. Trop d'inclinaison du dos empêche la rotation...

CONCLUSION

Voici des éléments essentiels de la création de vitesse et d'accélération de la tête de club dans la zone d'impact :

- Comprendre la façon dont le club est conçu pour accélérer.
- Comprendre que la vitesse vient de la rotation du tronc à travers des bras et mains passifs.
- Réussir à s'incliner
- Rester stable et préférer la qualité de la rotation à la quantité de rotation.
- Faire abstraction de l'impact !