



Jean-Louis
Lamarre
professionnel
Club de golf La Vallée des Forts

à retenir

Sachez utiliser vos quatre sources de puissance

Ils sont nombreux les golfeurs capables de frapper une balle solidement, mais on en compte moins qui savent pourquoi ils y parviennent. D'où provient toute cette puissance ? Pour améliorer cet aspect de votre jeu, ça ne nuit pas de le savoir...

Allons aux sources

Il y a quatre sources de puissance dans un élan de golf :

- 1- LE TRANSFERT DE POIDS
- 2- LA ROTATION DU CORPS
- 3- LES BRAS
- 4- LES POIGNETS

Pour frapper la balle loin, il faut maîtriser trois éléments : deux sont techniques et le troisième dépend de votre condition physique.

Techniquement, vous devez premièrement avoir une approche à la balle qui soit optimale, soit :

1) légèrement en descente avec les fers et les bois d'allée,

2) et plate ou même un peu en montée avec le bois n° 1.

La face du bâton doit aussi être parfaitement perpendiculaire (*square*) à la ligne de cible pour maximiser le transfert d'énergie.

Les balles coupées ne vont jamais très loin et celles qui sont frappées avec un **hook** prononcé ne vous donneront pas plus de distance qu'avec les fers courts ou sur terrain dur.

Les champions de concours de longue balle ont généralement des coups qui ont une trajectoire assez droite. Même que le légendaire Ja-

son Zuback privilégie une trajectoire de gauche-droite (*fade*).

POINT DE PERCUSSION IDÉAL

Le deuxième point à surveiller est qu'il vous faut absolument arriver à produire un impact solide, en plein sur le point de percussion idéal (*sweet spot*), avec la balle.

Même le débutant qui s'élance sur des balles pour la première fois peut ressentir la différence entre un im-

pect solide et une balle frappée grasse ou sur le bout du bâton. Le son et l'absence de vibration sont des signes faciles à reconnaître peu importe le niveau d'habileté du joueur.

N'importe qui peut arriver à frapper une balle solidement et réussir un coup tout à fait droit. Ceux qui ont une bonne technique pourront reproduire ces conditions avec constance. La différence entre les courts et les longs frappeurs est dans la vitesse que vous pouvez générer dans votre élan. Plus la tête du bâton se déplace vite au moment de l'impact, plus grand sera votre potentiel de distance.

Maximisez votre vitesse

■ Mais comment arriver à maximiser notre vitesse ?

C'est la question que nous allons tenter de résoudre aujourd'hui.

Les quatre sources de puissance (transfert de poids, rotation du corps, bras et poignets) sont comme les quatre pistons de votre moteur. Il faut, bien sûr, se servir des quatre, mais ce qu'il faut comprendre avant tout, c'est que ces quatre pistons n'ont pas une valeur égale.

Il faut donc reconnaître quels sont les plus importants et s'en servir au maximum. Vous avez sûrement votre petite idée sur l'importance relative de chacune des sources, mais j'ai fait des tests qui pourraient vous surprendre.

Le test de Jean-Louis



ÉLAN NORMAL
VITESSE DE 111 MILLES
À L'HEURE

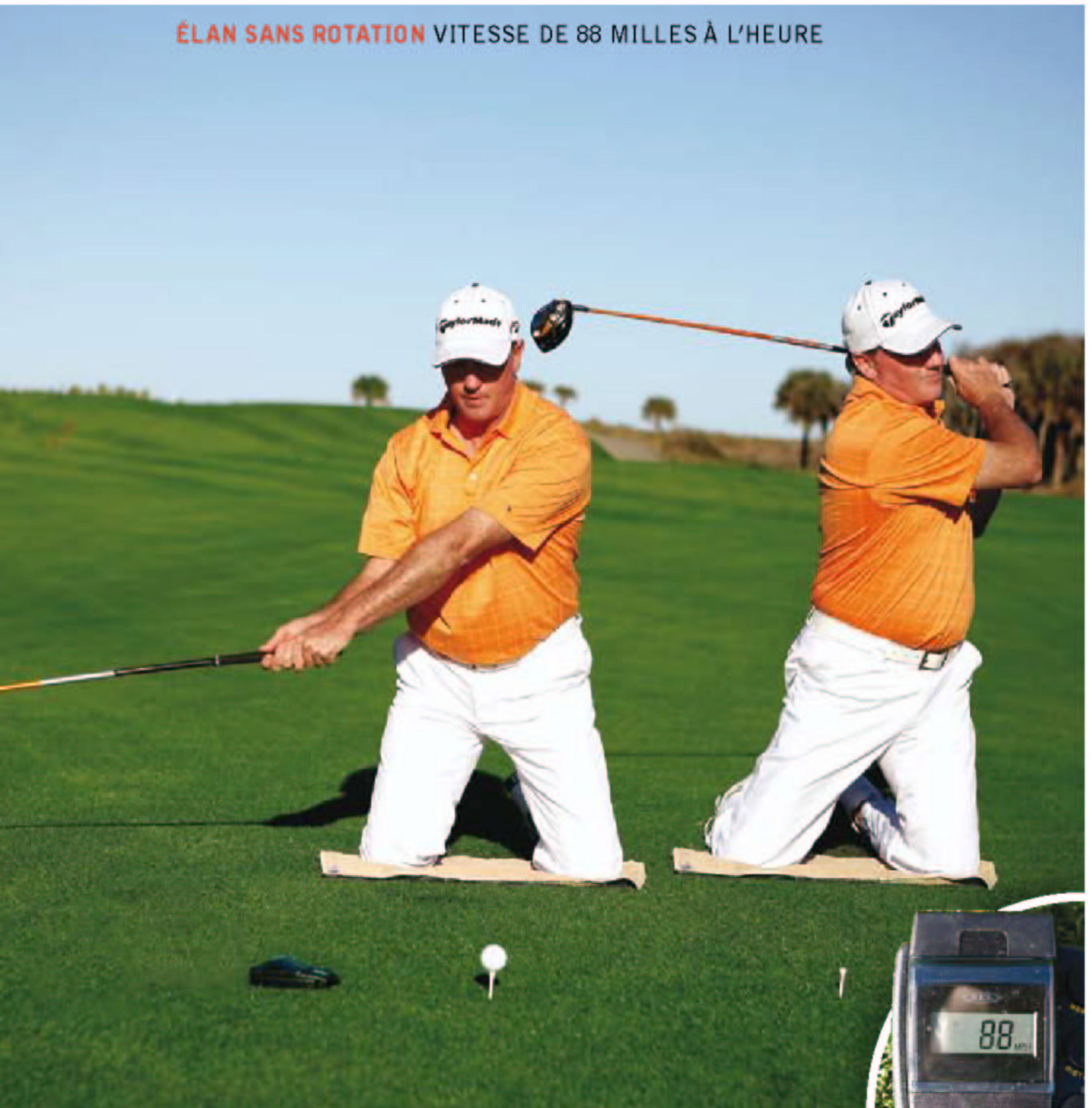
Avec mon élan normal, la mesure de la vitesse est de 111 milles à l'heure.

En multipliant la vitesse par 2,5 on arrive à un coup de départ qui peut atteindre 277 verges.

Avec un élément en moins...

À présent, que se passe-t-il si on enlève à l'élan normal certains de ses éléments ? Jusqu'à quel degré la vitesse du bâton sera-t-elle affectée ?

ÉLAN SANS ROTATION VITESSE DE 88 MILLES À L'HEURE



À genoux, la rotation du corps est beaucoup diminuée, les hanches ne peuvent presque plus tourner, ce qui diminue énormément la possibilité de faire une bonne rotation du tronc et donc des épaules. Pour notre exercice, nous appellerons cet élan : élan sans rotation. Ça ne veut pas dire qu'il n'y a aucune rotation, mais ça donne une bonne idée de la puissance perdue par quelqu'un qui n'utiliserait à peu près que ses bras pour frapper la balle.

Cet élan atteint les 88 milles à l'heure. Cette vitesse peut donner des coups de départ de 220 verges. Une perte de 57 verges ou, si vous voulez, de 21 %.

ÉLAN SANS TRANSFERT DE POIDS VITESSE DE 96 MILLES À L'HEURE



Les pieds collés, il n'y a que très peu du poids qui est transféré vers le pied arrière pendant la montée du bâton (amorce) et vers le pied avant durant la descente (attaque à la balle). Nous appellerons cet élan : élan sans transfert de poids. Il y a tout de même un léger transfert du poids et, si l'équilibre est conservé, on sait qu'il n'y a pas eu de pivot renversé (un élan où le poids est transféré sur le pied arrière). Il représente un élan où le joueur garderait les deux pieds à plat au sol pendant tout le mouvement.

Cet élan atteint les 96 milles à l'heure. Cette vitesse peut donner des coups de départ de 240 verges. **Une perte de 37 verges ou, si vous voulez, de 13 %.**