



Jean-Louis
Lamarre

Professionnel en titre
Club de golf
La Vallée des Forts

Photos : **André Pichette**

L'importance de développer un rituel post-impact

Tout le monde reconnaît l'importance de posséder un rituel avant d'exécuter un coup au golf. Mais il y a un autre rituel, qui est presque aussi important que le premier et que vous feriez bien d'intégrer à votre jeu pour améliorer votre technique. C'est le rituel post-impact.

Un des avantages de jouer un sport où l'objet qu'on tente de frapper est statique est qu'on peut se prêter à un rituel. Que ce soit pour un coup d'approche, un coup roulé ou de départ, le joueur qui a un rituel bien établi augmentera ses chances de succès.

Il les augmentera d'autant plus s'il observe également un rituel après avoir frappé la balle. Après avoir fait la critique de votre coup (ce que tout le monde fait sans exception), essayez de garder la pose quelques secondes pendant l'envol de la balle et prenez l'habitude de vérifier ces quelques points.

ÉVALUATION

1- L'IMPACT Avec quelle partie de la face du bâton avez-vous fait contact avec la balle ? Le bout, le talon, la semelle ? Le contact était-il franc, ou bien derrière la balle, ou mince ? Je pensais que tout le monde faisait cet exercice, mais je me rends compte en demandant à certains élèves que ce n'est pas le cas. Apprenez à reconnaître vos tendances.

2- L'ÉQUILIBRE Avez-vous pu garder votre équilibre jusqu'à la fin de votre élan ? À peu près tout le poids devrait se situer sur le pied avant, les hanches ont pivoté jusqu'à faire face à la cible ou un peu plus et les épaules ont continué à tourner et pointent bien à gauche de la cible (votre souplesse vous dictera jusqu'où vous pourrez aller).

3- LES MAINS Avez-vous pu conserver vos mains dans la même formation qu'au départ ou est-ce qu'elles se sont déplacées ?

CORRECTION

Y a-t-il des corrections à apporter pour le prochain coup ? Au besoin, refaites l'élan du coup que vous venez d'effectuer en apportant les corrections nécessaires. Évaluez une fois de plus l'équilibre et les mains.

ACCEPTATION

Acceptez le résultat et commencez à vous préparer pour le prochain coup.

