



# Club à l'envers, swing à l'endroit!

Pour être efficace et régulier, il faut avoir un swing juste sur le plan technique. François Lamare, pro PGA France au golf du Domaine de Barbossi, nous aide en nous proposant de swinguer un club à l'envers.

**A**ncien joueur du Challenge Tour, François Lamare enseigne désormais au golf du Domaine de Barbossi. Pour lui, l'un des problèmes majeurs des amateurs est d'avoir du mal à réaliser un swing simple et juste sur le plan technique. Pour nous aider à acquérir un mouvement correct avec une rotation du corps complète et un relâchement des bras et des mains, François nous propose l'exercice suivant:

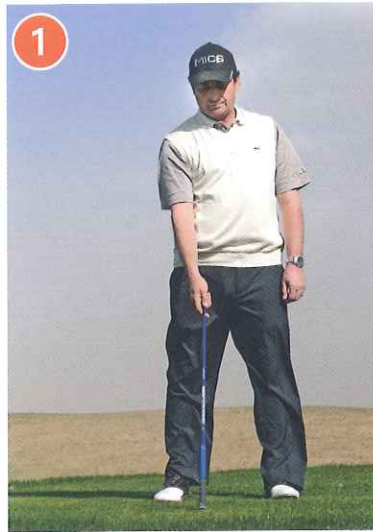
**1** Placez-vous à l'adresse en tenant votre club d'une seule main (la droite pour les droitiers) et la tête de club à l'envers. Le manche du club se situe dans les doigts.

**2** Levez simplement le bras en restant dans un plan vertical. Les épaules ne doivent absolument pas bouger et la main droite se situe directement dans le prolongement des épaules. Le manche du club, lui, se situe toujours dans les doigts, le bras est relâché.

**3** Sans bouger la main droite, venez placer la main gauche sur le manche en laissant tout le côté gauche tourner.

**4** Swinguez le club sans effort et terminez votre geste en équilibre sur la jambe gauche. Le genou droit vient toucher le genou gauche et le pied droit termine sur la pointe du pied.

Répétez cet exercice plusieurs fois puis essayez de retrouver les mêmes sensations en reprenant votre « vrai » swing et en tapant des balles. L'objectif est d'acquérir un mouvement techniquement juste pour maximiser votre potentiel. ■



PHOTOS TOMAS SARTORIO

Photos réalisées à l'Amelkis Golf Club de Marrakech (Maroc). Merci de son accueil.