



# ÊTRE CONSTANT AU GOLF



**Étape 1: Les positions statiques**

Les positions statiques sont les éléments importants avant même de faire votre élan de golf. Apprendre les positions statiques vous aidera à être constant.

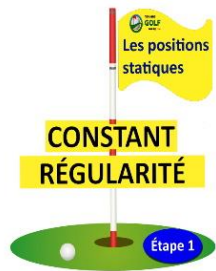
Si vous n'êtes pas constant dans votre jeu, cette leçon est pour vous. La régularité est cruciale pour jouer à votre potentiel.



**Étape 9 : L'entraînement**

Plus de 25 exercices éducatifs sont inclus pour vous aider à pratiquer le jeu. Des exercices de mémoire musculaire sont également inclus afin de vous aider à accélérer votre processus d'apprentissage. Du confort de votre maison à l'entraînement au club, vous apprendrez comment s'entraîner peut être amusant et gratifiant.

# PROGRAMME D'APPRENTISSAGE ÉTAPE PAR ÉTAPE



## Étape 1: Les positions statiques

Les positions statiques sont les éléments importants avant même de faire votre élan de golf. Apprendre les positions statiques vous aidera à être constant.

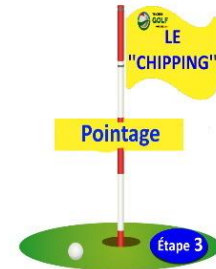
Si vous n'êtes pas constant dans votre jeu, cette leçon est pour vous. La régularité est cruciale pour jouer à votre potentiel.



## Étape 2 : Le "Putting"

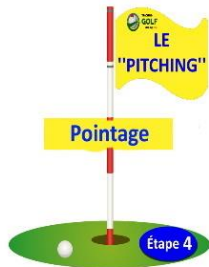
Vous allez apprendre le coup roulé (putting). Direction et distance sont les deux éléments que vous apprendrez pour améliorer cette partie de votre jeu. Une bonne position vous aidera toujours à être régulier. Le jeu de golf se compose des éléments suivants:

1.50% du jeu consiste à faire rouler la balle sur le sol (putting) ; et  
2.50% du jeu consiste à frapper la balle dans les airs (tous les autres coups)



## Étape 3 : Le "Chipping"

Vous allez apprendre le coup coché (chipping). Vous apprendrez à vous placer correctement face à la balle et à choisir le bâton approprié afin d'obtenir des meilleurs résultats.



## Étape 4 : Le "Pitching"

Vous apprendrez le "Pitch and run shot" et le "Lob shot". Ces deux coups vous permettront d'avoir un meilleur contrôle sur votre jeu d'approche. Comprendre quel bâton utiliser à différentes distances vous donnera également un avantage pour jouer de votre mieux.



## Étape 5 : L'élan

Vous allez apprendre l'élan complet avec chaque bâton et comment frapper la balle loin et droit.

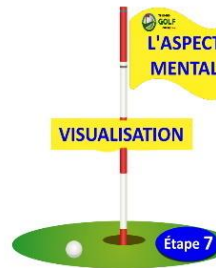
Les deux éléments essentiels de l'élan complet sont les suivants :

- 1- Transfère de poids
- 2- Vitesse



## Étape 6 : Les fausses de sable

Si vous avez des difficultés dans un bunker, cette leçon est pour vous. Vous apprendrez à frapper en dehors d'une fosse de sable (bunker), à comprendre les principes fondamentaux de ce coup et à savoir quel bâton utiliser dans cette partie du jeu.



## Étape 7 : L'aspect mental

Vous apprendrez le côté mental du jeu et pourquoi utiliser une routine lors de votre partie. Vous apprendrez également comment améliorer votre façon de penser sur le parcours grâce à des techniques de visualisation. Votre dernière pensée avant de frapper vos coups est généralement le résultat final.



## Étape 8 : Les stratégies

Vous apprendrez à planifier votre jeu en utilisant deux stratégies :

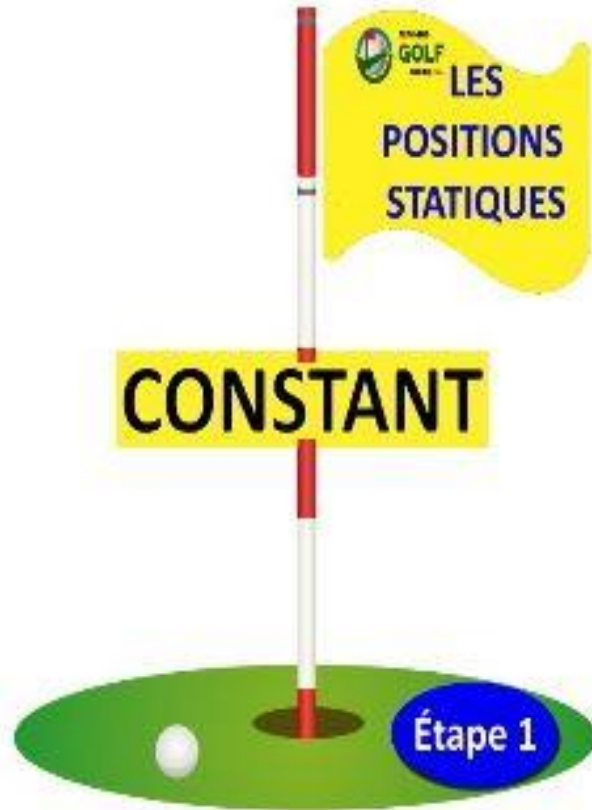
- 1.La méthode du risque ou de la sécurité; et
- 2.La méthode de la reine.

La planification de votre jeu vous aidera à mieux jouer. Ces deux stratégies vous aideront certainement à mieux jouer.



## Étape 9 : L'entraînement

Plus de 25 exercices éducatifs sont inclus pour vous aider à pratiquer le jeu. Des exercices de mémoire musculaire sont également inclus afin de vous aider à accélérer votre processus d'apprentissage. Du confort de votre maison à l'entraînement au club, vous apprendrez comment s'entraîner peut être amusant et gratifiant.



## Étape 1: Les positions statiques

Les positions statiques sont les éléments importants avant même de faire votre élan de golf. Apprendre les positions statiques vous aidera à être constant.

Si vous n'êtes pas constant dans votre jeu, cette leçon est pour vous. La régularité est cruciale pour jouer à votre potentiel.



## 1- L'alignement :

Un bon alignement au golf vous aidera à acquérir un meilleur élan (Swing). Votre première leçon de golf comprend généralement les bases qui incluent la maîtrise des cinq positions statiques. Cela vous aidera à créer un élan répétitif.



### Deux lignes verticales :

Assurez-vous que votre bâton "club" pointe vers votre cible. Utilisez les deux lignes verticales sur la tête du bâton pour pointer vers votre cible, comme le démontre l'image ci-dessus.

**ALIGNEMENT**

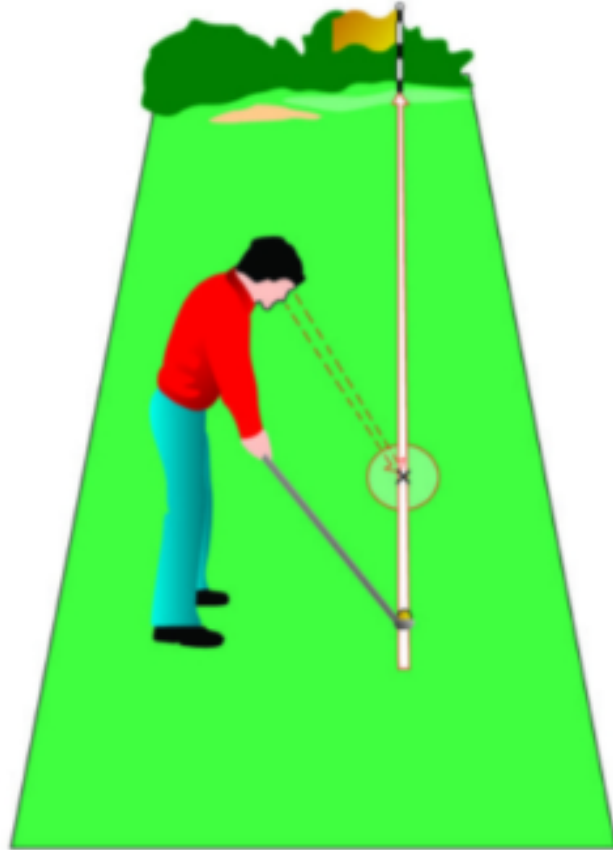


### Les rails de chemin de fer :

Une façon de vérifier votre alignement est d'imaginer une ligne allant de la tête de votre bâton à votre cible, comme le démontre l'image ci-dessus. Une autre ligne parallèle à cette ligne représente la position de vos pieds, comme sur une voie ferrée.



TEACHING  
**GOLF**  
ONLINE.COM



### Objet intermédiaire :

Vous devez toujours aligner votre bâton en premier. Placez le bâton sur le sol, puis placez vos mains de la bonne manière. Alignez votre bâton sur la cible en orientant les lignes verticales de la face du bâton vers un objet intermédiaire, à quelques verges de votre bâton, qui est dans la direction de la cible. Il peut s'agir d'une brindille, d'un brin d'herbe, d'un divot, etc., comme le démontre l'image ci-dessus.

**ALIGNEMENT**



## Vérifiez votre alignement :

Lorsque vous vous entraînez pour bien vous aligner, utilisez quelques bâtons et placez-les comme indiqué sur l'image ci-dessous. Vous serez en mesure d'identifier l'endroit où placer la balle sur le sol lorsque vous utilisez différents bâtons. L'utilisation de ces bâtons vous aidera également à mieux vous aligner à votre cible.



### À NOTER :

1. Comme le démontre l'image ci-dessus, alignez le bâton A en direction de la cible. Reculez pour voir si le bâton A pointe directement vers la cible.
2. Placez vos pieds perpendiculairement à la cible.
3. Placez le bâton B sur le sol, près des orteils des deux pieds, en pointant parallèlement le bâton A, qui est votre cible. Reculez et vérifiez si le bâton B pointe parallèlement au bâton A. Si le bâton B pointe parallèlement au bâton A, vous êtes correctement aligné ; dans le cas contraire, procédez aux ajustements nécessaires.
4. Placez le bâton C perpendiculairement au bâton B à l'endroit où la balle doit être placée.

Si vos coups ne sont pas alignés, la première étape pour corriger le problème est de vérifier votre alignement, comme le démontre l'image ci-dessus.

**Bon Golf!**

# ALIGNEMENT



## ☰ 2- Position des Pieds

### 2- Position des pieds :



Que faut-il faire pour obtenir une bonne position d'adresse ?

Essayez de placer votre pied gauche en position ouverte. Pour les droitiers, la pointe du pied gauche doit être légèrement tournée vers la cible. Cela favorisera un meilleur suivi, et donc un meilleur élan. Votre poids doit être réparti de manière égale entre les talons et les plantes des pieds.

La position des pieds et la position de la balle font partie des 5 positions statiques. Bien qu'il existe différentes écoles de pensée concernant la position des pieds, je vais vous donner mon avis sur la méthode la plus pratiquée.

La position de vos pieds est la base de votre élan de golf. Assurez-vous que vos pieds sont bien positionnés avec chaque bâton.

# Le poids réparti entre le talon et...

POSITION DES PIEDS



Le pied arrière (pied droit pour les droitiers) doit être placé à peu près perpendiculairement à la ligne de la cible. Le pied avant (pied gauche pour les droitiers) doit être placé de façon à ce que les pieds soient parallèles à la ligne de la cible, la pointe du pied gauche pointant légèrement vers la cible (le pied gauche est en position ouverte).

Remarquez que mes pieds ne sont pas aussi écartés avec des bâtons plus courts. Au fur et à mesure que les bâtons s'allongent, vous voulez plus de stabilité avec une position des pieds "stance" plus large. J'ai utilisé un bois n°3, un fer n°5 et un "sand wedge" dans l'exemple ci-dessous. C'est une leçon que j'ai reçue il y a de nombreuses années et qui m'a permis d'améliorer l'ensemble de mes élan de base. La position d'adresse correcte "stance" est une partie très importante, alors soyez conscient de la façon dont vous placez vos pieds avant d'effectuer votre élan.

## Largeur des pieds:

La largeur de vos pieds "stance" doit également être proportionnelle à la taille de votre élan. Plus l'élan est court, plus la position des pieds "stance" est étroite, comme le démontrent les images ci-dessous.



Il n'y a pas de loi écrite qui oblige à jouer au golf avec une technique particulière. Le joueur doit apprendre à adopter ce qui lui convient le mieux. Savoir qu'il y a plus d'une façon de faire un élan de golf, permet au joueur de développer un élan qui lui convient le mieux. Le positionnement de la balle entre dans cette catégorie. Le placement de la balle est une préférence et nous ne pouvons que vous donner des suggestions sur l'endroit où la placer.

### ≡ 3- Position de la Balle

Frapper des balles en plaçant la balle à de différentes positions dans votre position "stance" vous donnera une idée de la position qui vous convient le mieux.

#### 3- La position de la balle :



POSITION DE LA BALLE

## Vos préférences :

Lorsque j'enseigne le golf aux élèves, je leur suggère toujours de placer la balle dans les zones suivantes :

1. Jouez la balle devant l'intérieur du talon avec votre "driver", vos bois ou vos longs fers #1, 2, 3 ou 4 lorsque vous utilisez un tee.



**POSITION DE LA BALLE**

## Positionner la ball sur le "tée":



### **Le bois n°1 ou le driver :**

Le driver est le bâton le plus long de votre sac, avec le moins de "loft" sur la face du bâton, et il est conçu pour vous donner la plus grande distance lorsque vous le frappez correctement. Il est généralement utilisé au départ d'un trou où la distance est le facteur le plus important. La balle est généralement placée sur un "tée" afin de lui donner la bonne trajectoire. Le départ d'un trou est le seul moment où un tee peut être utilisé avec le bâton de votre choix, comme le démontre l'image ci-dessus.

POSITION DE LA BALLE

# Le Driver!

## À quelle hauteur dois-je placer la balle sur le tee ?

Bien qu'il y ait des préférences personnelles quant à la hauteur de la balle, une règle empirique consiste à placer la balle sur le "tée" de manière à ce que la moitié de la balle soit au-dessus du sommet de la tête du bâton lorsque celui-ci est au sol, comme le démontre l'image ci-dessous.



### Positionnement de la balle sur le tee :

En plaçant la balle plus haut sur le tee, vous obtiendrez généralement une trajectoire plus élevée, ce qui est préférable lorsque vous avez le vent dans le dos. Un "tée" plus bas est préférable lorsque vous frappez face au vent, comme le démontrent les images ci-dessus.

POSITION DE LA BALLE

## La posture:

J'espère que vous apprenez de ces leçons de golf et que vous voyez des résultats dans votre jeu. L'aspect le plus important d'un bon joueur est que vous êtes toujours en train d'apprendre. Afin de vous entraîner à jouer à votre plein potentiel, vous devez incorporer les 5 positions statiques dans chaque routine d'entraînement.



## Terrain de pratique :

La plupart des golfeurs veulent améliorer leur élan "Swing", mais ils se concentrent uniquement à frapper des balles.

Les meilleurs joueurs passent autant de temps à pratiquer les 5 positions statiques afin d'améliorer leur jeu.

En plaçant une très grande importance sur les cinq positions statiques, bien se placer avant de frapper la balle deviendra une seconde nature. Vous vous sentirez plus confiants et vous verrez un grand changement dans votre jeu.



La posture est le quatrième élément des positions statiques. Cet élément est un facteur qui détermine la **régularité** de chaque coup que vous prenez.

**Je m'explique :**



Si vous maintenez vos angles pendant l'élan arrière, durant la descente de votre élan et durant la finition de votre élan, vous frapperez plus de coups vers votre cible. Pour l'instant, j'aimerais que vous regardiez et étudiez les informations suivantes. Observez la posture correcte pendant l'élan arrière, comme le démontrent les images ci-dessous. Regardez également l'angle de la jambe droite pendant l'élan arrière.

Lorsque vous pratiquez votre élan arrière, pensez à ces deux éléments clés pour améliorer votre régularité avec tous les bâtons.

La posture de golf apporte de la **régularité au joueur**, améliorant ainsi son élan "Swing".

L'aspect le plus négligé de l'élan de golf est la posture. La posture vous aidera à être **constant** dans vos coups et à produire un meilleur élan "Swing". Cette leçon est très importante et doit être prise au sérieux. Une bonne posture influence la trajectoire de votre élan et favorise la précision de tous vos coups.

# POSTURE





### Mauvaise posture :

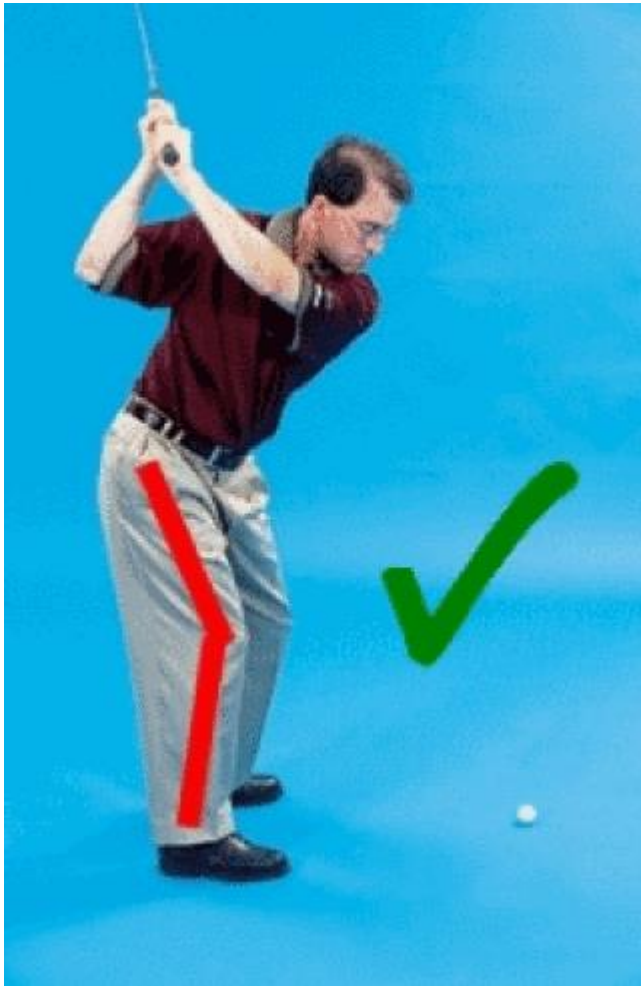
Le joueur n'a pas maintenu sa posture (inclinaison du corps) au sommet de son élan arrière, comme le démontre l'image ci-dessus.

Il s'agit d'un problème courant chez de nombreux joueurs. Cela entraîne de nombreux problèmes pour le joueur, notamment un mauvais transfert de poids, un soulèvement du corps qui fait que le joueur "top" la balle, frappe à droite de la cible, ou manque tout simplement la balle. De plus en plus, nous entendons les termes en anglais "Early Extension", ce qui veut dire que le corps se soulève trop rapidement lors du mouvement.

### Une posture correcte :

Une légère flexion des hanches doit être maintenue pendant toute la durée de l'élan "Swing". En d'autres termes, il faut maintenir cette posture (inclinaison du corps) pendant l'élan arrière, comme le démontre l'image ci-dessus.





La jambe droite :

L'image ci-dessus avec le X rouge est un problème courant qui peut être facilement corrigé.

De la position d'adresse jusqu'au sommet de votre élan arrière, votre jambe droite doit rester en position légèrement fléchie.

Cela vous aidera à être plus régulier dans vos coups.

POSTURE



## EXERCICE DE POSTURE:



Swing répétitif :

La posture est la base pour un élan "Swing" répétitif.

Voici quelques conseils sur la façon de se positionner pour avoir une bonne posture, comme le démontrent les images ci-dessus.

POSTURE



## EXERCICE DE POSTURE:



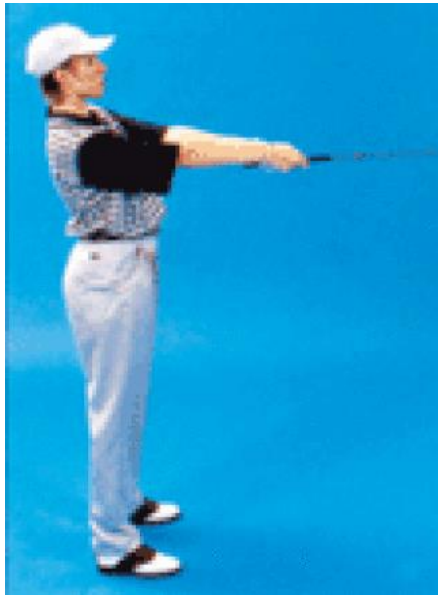
### Exercice de posture :

1. **Se tenir droit** : se tenir droit avec les mains détendues avec le bâton "club" devant soi, comme indiqué dans l'image 1;
2. **Extension des bras** : tendez le bâton "club" devant vous en gardant les deux bras relativement détendus, comme le démontre l'image 2;
3. **Flexion des hanches** : fléchissez les hanches en gardant le bas du dos droit. Laissez tomber le bâton "club" au sol en gardant les bras complètement détendus et relativement près du corps. Vos bras doivent être en position verticale, comme le démontre l'image 3;
4. **Fléchissez les genoux** : Fléchissez légèrement vos genoux pour vous assurer qu'ils sont déverrouillés tout en maintenant la ligne droite du bas du dos, comme le démontre l'image 4.

POSTURE

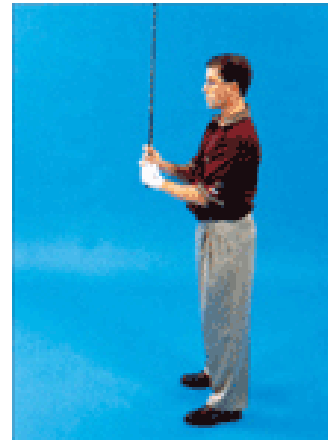


## EXERCICE DE POSTURE:



### EXERCICE DE POSTURE

1. Fléchissez les hanches vers l'avant en veillant à ce que le bas de votre colonne vertébrale soit droit.
2. Laissez pendre vos bras en position verticale.
3. Fléchissez légèrement les genoux et redressez légèrement le bas du dos, comme le démontrent les images ci-dessus.

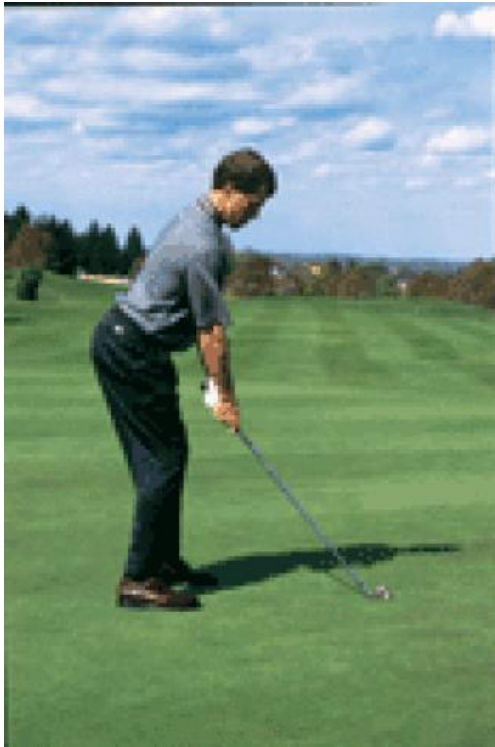


POSTURE



**Exercice de posture: (10 minutes par jour)**

# MÉMOIRE MUSCULAIRE



Le golfeur doit répéter son élan "Swing", encore et encore, afin d'obtenir les meilleurs résultats. Adopter une position du corps où la posture (l'inclinaison du corps) reste la même pendant toute la durée de l'élan "Swing" comme suit :

Élan arrière

Élan avant

Prolongement (finition de l'élan).

Apprenez l'exercice de posture afin d'expérimenter la sensation d'une bonne posture, comme le démontrent les images ci-dessus.

POSTURE



# MÉMOIRE MUSCULAIRE



Posture à la fin de l'élan "Swing" :

Là encore, il est très important de maintenir votre posture (inclinaison du corps) du début et aussi à la fin de votre élan.

Ce faisant, vous créez de la régularité dans vos coups et jouerez mieux au golf.

Le maintien de la posture (inclinaison du corps) pendant toute la durée de l'élan est indispensable pour que vous puissiez jouer au maximum de votre potentiel.

**DEMEURE À LA POSITION FINALE  
POUR 30 SECONDES**

**POSTURE**







**TA FONDATION EST T'ELLE SOLIDE ?**

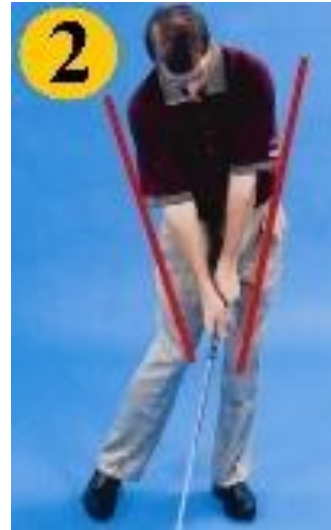
### La fondation de votre maison:

Construire une maison : une bonne posture au golf est comme une bonne fondation pour votre maison. La fondation doit être la partie la plus importante de la maison pour durer des centaines d'années. En jouant au golf et en étant capable de jouer du premier au dernier trou, le golfeur doit avoir la capacité de répéter les mêmes mouvements, encore et encore.

Pour ce faire, il doit apprendre et maîtriser les fondations d'une bonne posture de golf. Encore une fois, prenez cette leçon au sérieux, car la posture de golf est essentielle pour améliorer votre élan "Swing".

**POSTURE**





Il est très important de comprendre que vous devez maintenir l'angle de votre colonne vertébrale (hanches) et de votre jambe droite (joueur droitier) pendant les 3 phases de votre élan "**Swing**".

1. L'élan arrière
2. La descente
3. La finition de l'élan

Cela vous permettra d'avoir un élan répétitif.

**POSTURE**





Apprendre à placer ses mains sur le bâton est la dernière partie d'une bonne position d'adresse et une partie très importante pour un meilleur élan "swing" de golf. Dans cette leçon, vous apprendrez comment tenir correctement le bâton afin d'améliorer votre élan.

Une bonne prise de golf est la clé d'un meilleur élan "Swing".

LA PRISE



LES TROIS PRISES LES PLUS UTILISÉES AU GOLF



À DIX DOIGTS



CHEVAUCHÉE



ENTRELISSÉE

Il existe trois options pour tenir le bâton. Celle que vous choisissez est votre préférence. Les trois prises sont bonnes et peuvent être utilisées par n'importe qui pour tenir le bâton, comme le démontrent les images ci-dessus.

**1) Prise à dix doigts** : cette prise est appelée ainsi parce que les dix doigts touchent le bâton comme le démontre l'image ci-dessus. Elle favorise également l'action des poignets pendant l'élan "swing" et est recommandée aux personnes ayant de petites mains et à celles dont les mains et les poignets ne sont pas particulièrement forts.

**2) La prise chevauchée (prise Vardon)** : sur cette prise, le petit doigt de la main droite chevauche l'index de la main gauche, comme le démontre l'image ci-dessus. On dit qu'elle favorise une action plus passive (moins de mouvement) des poignets durant l'élan "Swing". Cette méthode est la plus populaire chez les golfeurs professionnels.

**3) La prise entrelacée** : cette prise est appelée ainsi en raison de l'emboîtement de l'index gauche et du petit doigt de la main droite, comme le démontre l'image ci-dessus. C'est également une bonne façon de tenir le bâton. Elle permet moins d'actions des poignets que la prise à dix doigts.



# LA PRISE

Tous les golfeurs doivent respecter les facteurs suivants lors de la prise du bâton :

- La pression exercée sur le bâton;
- Placement des mains et des doigts sur le bâton ;
- Position des mains au moment où le joueur adresse la balle.

---

### Comment placer ses mains sur le bâton :

La prise est le seul lien entre votre corps et le bâton. Apprenez à placer correctement vos mains sur le bâton, comme le démontre l'image ci-dessus.



#### Où saisir le bâton ?

Comme le démontre l'image ci-dessus, il y a un espace d'environ 1 1/2 pouces entre le bout du bâton et l'auriculaire gauche. Le bâton semblera plus léger et vous aurez un meilleur contrôle pour obtenir une prise correcte.



### La main gauche :

Le bâton doit passer en diagonale sur la partie inférieure de la paume de votre main gauche, comme le démontre l'image ci-dessus. Vous devez tenir le bâton avec une plus grande partie de vos doigts qu'avec la paume de la main elle-même.



Regardez votre prise :

Lorsque vous placez votre main gauche sur le bâton, vous devez voir les deux premières jointures.  
Cela garantit que votre main est placée correctement comme le démontre l'image ci-dessus.

LA PRISE



## Le pouce gauche :

L'un des meilleurs conseils qui m'a permis d'améliorer mon jeu est la position du pouce gauche. Votre pouce gauche doit être placé légèrement sur le côté droit, comme le démontre l'image ci-dessus. C'est très important, car cela vous permettra de stabiliser le bâton au sommet de l'élan arrière.

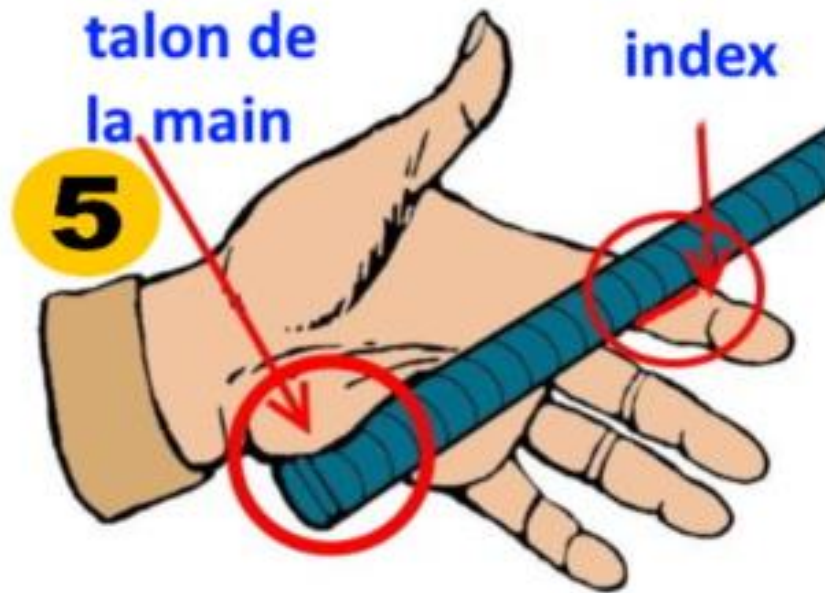


# LA PRISE



## Prise de la main gauche :

Lorsque vous regardez votre prise, la main gauche est légèrement tournée vers la droite, comme le démontre l'image ci-dessus. Lors de votre élan arrière, votre pouce gauche stabilisera le bâton au sommet de votre élan arrière.



Si vous pouvez soutenir le bâton avec seulement le talon de la main gauche et l'index, comme le démontre l'image ci-dessus, c'est une bonne indication que le bâton est correctement placé dans la main gauche.

# LA PRISE



## Prise de la main droite :

Tenir le bâton avec les doigts de la main droite favorise un meilleur contrôle et une plus grande vitesse de la tête du bâton. Une erreur commune est de tenir le bâton avec la paume au lieu des doigts ce qui crée un mauvais mouvement dans l'élan. Le résultat le plus courant de ce problème est une "slice" avec la balle.



## Le pli droit :

Le pouce gauche doit se loger dans le pli entre le coussinet du pouce et le talon de la main droite pour produire une meilleure prise comme le démontre l'image ci-dessous.



## Les "V" :

Les "V" formés par le pouce et l'index de chaque main doivent être parallèles et pointer légèrement vers l'épaule droite, comme le démontre l'image ci-dessous.



## LA PRESSION APPLIQUÉE SUR LE BÂTON



### Pression exercée sur le bâton :

Le problème de nombreux golfeurs provient de la tension dans les mains, les bras et les épaules, généralement causée par le fait de tenir le bâton trop serré. Il en résulte une direction incohérente et un "slice" de la balle.

Même si la pression globale de la prise est assez légère, la plus grande partie de la pression est exercée par les trois derniers doigts des deux mains.

Lorsque vous exercez une pression sur un bâton avec seulement les pouces et les index, vous utilisez les muscles extérieurs de vos avant-bras, comme l'indiquent les lignes rouges sur l'image ci-dessus.

Ces muscles créent une tension dans les épaules et est nuisible pour l'élan "swing".

## EXERCICE DE PRESSION:



Exercice sur la pression exercée au bâton avec des balles de golf :

Lorsque vous regardez la télévision ou que vous êtes assis, pratiquez l'exercice de pression exercée sur le bâton en tenant une balle de golf dans chaque main. Appliquez une pression avec les trois derniers doigts de chaque main et vous aurez la sensation de saisir correctement le bâton.

Une expression favorite utilisée : "Il faut être détendu pour jouer au golf. Ne jouez pas au golf pour vous détendre". La tension dans les épaules crée du stress. Une bonne prise contribuera à réduire cette tension et à rendre l'élan "swing" plus fluide.

# EXERCICES:

## Exercices que vous pouvez pratiquer :

### 1. Vérifiez votre alignement :

Lorsque vous vous entraînez pour bien vous aligner, utilisez quelques bâtons et placez-les comme indiqué sur l'image ci-dessous. Vous serez en mesure d'identifier l'endroit où placer la balle sur le sol lorsque vous utilisez différents bâtons. L'utilisation de ces bâtons vous aidera également à mieux vous aligner à votre cible.



### 3. Pression exercée sur le bâton:



Lorsque vous regardez la télévision ou que vous êtes assis, pratiquez l'exercice de pression exercée sur le bâton en tenant une balle de golf dans chaque main. Appliquez une pression avec les trois derniers doigts de chaque main et vous aurez la sensation de saisir correctement le bâton.

Une expression favorite utilisée : "Il faut être détendu pour jouer au golf. Ne jouez pas au golf pour vous détendre". La tension dans les épaules crée du stress. Une bonne prise contribuera à réduire cette tension et à rendre l'élan "swing" plus fluide.

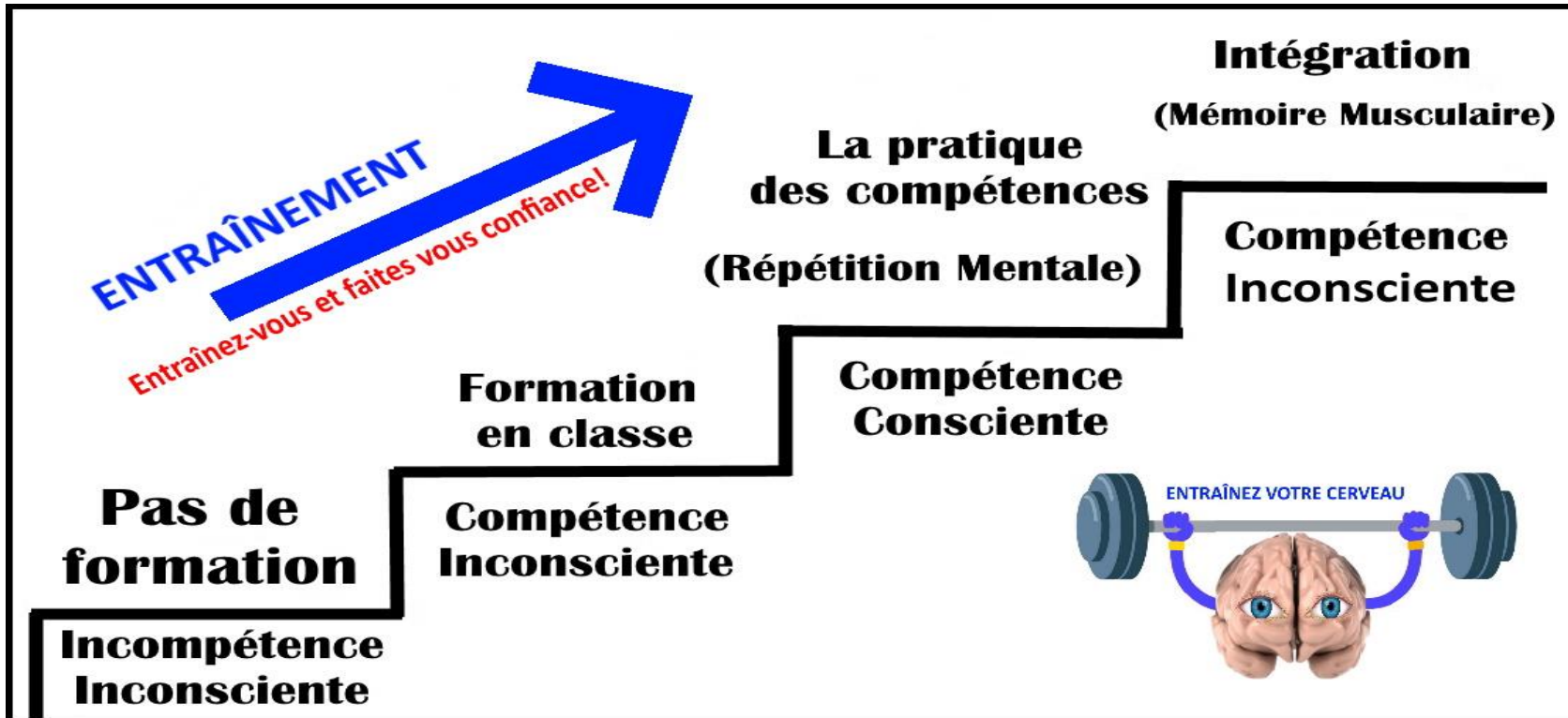
### 2. Exercice de posture:



1. Fléchissez les hanches vers l'avant en veillant à ce que le bas de votre colonne vertébrale soit droit.
2. Laissez pendre vos bras en position verticale.
3. Fléchissez légèrement les genoux et redressez légèrement le bas du dos, comme le démontrent les images ci-dessus.

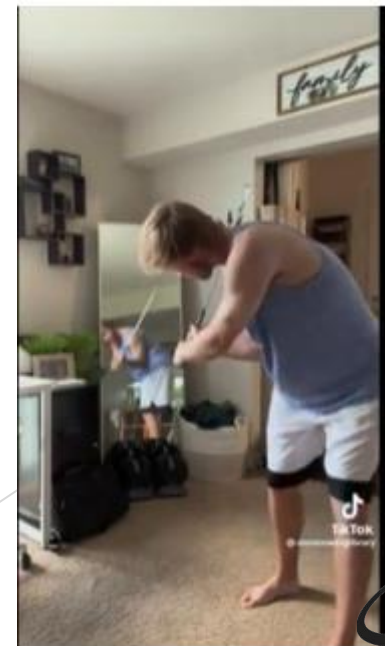


# Mémoire Musculaire



Définition : Capacité de reproduire un mouvement particulier sans y penser consciemment, acquise à la suite de répétitions fréquentes de ce mouvement. Toute partie de l'élan de golf peut être corrigée si elle est pratiquée correctement. "Arrêtez-vous et restez dans n'importe quelle position pendant quelques secondes ou plus longtemps et finalement, inconsciemment, votre cerveau s'adaptera au changement."

PRENEZ LA  
MÉMOIRE MUSCULAIRE  
TRÈS AU SÉRIEUX



# Mémoire Musculaire

Voici comment cela fonctionne :

Arrêtez-vous et restez dans n'importe quelle position pendant quelques secondes ou plus longtemps et finalement, inconsciemment, votre cerveau s'adaptera au changement.

La mémoire musculaire fonctionne-t-elle ?

Oui, elle fonctionne. Voici un exemple : lorsque vous montez dans votre véhicule et que vous démarrez le moteur à l'aide de votre clé, vous placez votre bras, votre poignet et votre main dans une position précise pour que la clé s'insère dans le trou de la serrure. Vous l'avez fait si souvent que la mémoire musculaire prend le dessus lorsque vous démarrez votre véhicule. Votre main apporte automatiquement votre clé dans le trou de la serrure sans même y penser.

C'est ce qu'on appelle la mémoire musculaire

Si vous vous achetez un autre véhicule, vous vous retrouvez à chercher le trou de la serrure avec votre clé pour démarrer le moteur. La raison en est que le trou de la serrure peut être situé à un endroit différent. Après quelques jours, la mémoire musculaire reprend le dessus et le geste de placer la clé dans le trou de la serrure se fait automatiquement. C'est ce qu'on appelle la mémoire musculaire.

N'oubliez pas que l'exercice de mémoire musculaire peut être pratiqué dans de nombreux sports, y compris le golf.



# Mémoire Musculaire

## PRENEZ LA MÉMOIRE MUSCULAIRE TRÈS AU SÉRIEUX

Si vous voulez accélérer votre processus d'apprentissage, prenez la mémoire musculaire très au sérieux. Pour exceller dans n'importe quel sport, le corps doit déjà savoir ce que l'esprit lui demande de faire. C'est pourquoi vous devez répéter un mouvement des milliers de fois jusqu'à ce qu'il soit gravé dans votre esprit et votre corps.

Voici des exemples où vous pouvez pratiquer l'exercice de mémoire musculaire pendant l'exécution de votre élan de golf, comme le démontrent les images ci-dessous.

### 1. Position de la posture

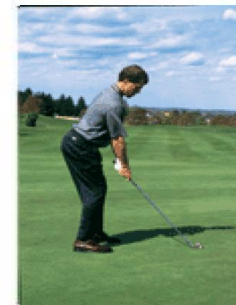


### 2. Élan arrière à 45 degrés



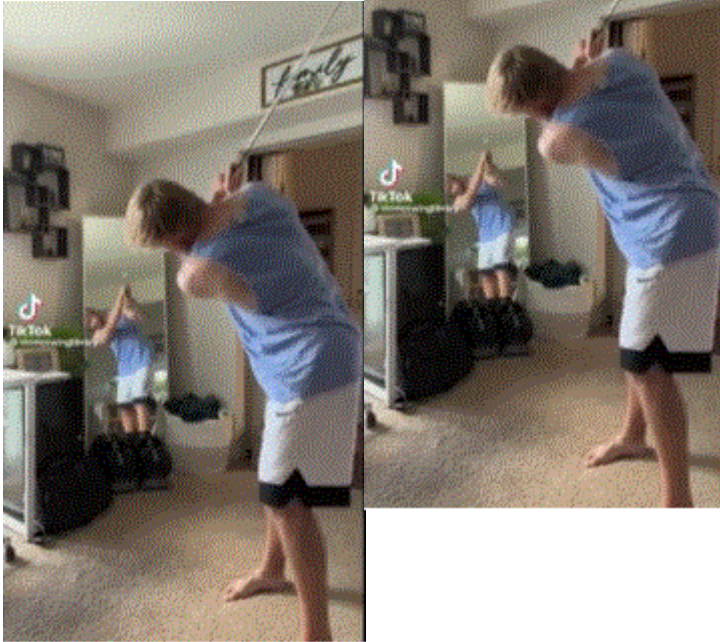
### 4. La finition de l'élan

En vous arrêtant à un endroit particulier de votre élan et en maintenant cette position pendant quelques secondes, votre corps s'ajustera et s'adaptera à cette nouvelle position. Vous devrez pratiquer cet exercice plusieurs fois pour que ce nouveau changement devienne une mémoire musculaire.



# Mémoire Musculaire

EXERCICES:  
#1



[CLIQUE-ICI](#)

EXERCICES:  
#2



[CLIQUE-ICI](#)

PRENEZ LA  
MÉMOIRE MUSCULAIRE  
TRÈS AU SÉRIEUX



DIX MINUTES PAR JOUR ET JE VOUS  
MONTERAI COMMENT JOUER

