

## POURQUOI FAIRE UN MOUVEMENT D'ESSAI ?

UN BON JOUEUR DE GOLF VA TOUJOURS EFFECTUER QUELQUES MOUVEMENTS D'ESSAI DANS SA PRÉPARATION. (Cfr. TIPS 1 : MIEUX PUTTER AVEC UNE BONNE ROUTINE)

**L'OBJECTIF** EST D'ATTEINDRE UN MAXIMUM DE **FEELING**, **RYTHME**, **RELÂCHEMENT** ET **CONCENTRATION** AVANT L'EXÉCUTION DE VOTRE COUP.

CES MOUVEMENTS À VIDE VONT VOUS PERMETTRE DE MIEUX RESSENTIR LA DISTANCE À PARCOURIR EN FIXANT ET IMPRIMANT LA BONNE SENSATION **VITESSE** ET **AMPLITUDE** DU MOUVEMENT AVANT DE JOUER. VOUS AUGMENTEREZ ÉGALEMENT VOTRE CONFIANCE ET VOTRE DÉTERMINATION À ALLER VERS L'OBJECTIF !!

### NE PAS OUBLIER...

- TOUJOURS FAIRE SON MOUVEMENT D'ESSAI EN DIRECTION DE LA CIBLE, EN VISUALISANT À NOUVEAU LA TRAJECTOIRE PARFAITE QUI VOUS MÈNE À VOTRE OBJECTIF.
- PAS DE CHECK-LIST DANS VOTRE PRÉPARATION MAIS JUSTE UNE CLEF DE SWING... C'EST PAS LE MOMENT DE VOUS RAPPELER VOTRE DERNIÈRE LEÇON ET D'ESSAYER D'APPLIQUER TOUS LES CONSEILS DU PRO. VOUS OUBLIEREZ TOUT SIMPLEMENT D'ENVOYER VOTRE BALLE VERS LA CIBLE !!

#### UNE CLEF DE SWING, C'EST QUOI EXACTEMENT ??

C'EST JUSTE **UN** ÉLÉMENT PLUS TECHNIQUE AUQUEL VOUS POUVEZ PENSER, TRAVAILLER, RESSENTIR TOUT AU LONG DE VOTRE PARCOURS. CETTE CLEF DE SWING PEUT ÊTRE DIFFÉRENTE D'UN JOUR À L'AUTRE...

AUJOURD'HUI : JE PENSE STABILITÉ DU CORPS, MOUVEMENT 1/3 MONTÉ – 2/3 TRAVERSÉ. UN AUTRE JOUR : MAINTENIR LA FACE DU PUTTER PARFAITEMENT SQUARE AU BACKSWING, BLOQUER LA MAIN GAUCHE, ...

MAIS ATTENTION DE NE JAMAIS OUBLIER VOTRE UNIQUE OBJECTIF AU GOLF, METTRE LA BALLE DANS LE TROU !!

- ☑ SI VOTRE MOUVEMENT D'ESSAI NE VOUS PARLE PAS PLUS QUE ÇA !! QUE VOUS NE RESENTEZ RIEN ET NE COMPRENEZ PAS SON UTILITÉ... ALORS COMMENCEZ PAR UN MOUVEMENT D'ESSAI DE FAIBLE VITESSE ET FAIBLE AMPLITUDE POUR EXÉCUTER UN PUTT COURT DE MOINS DE 3 MÈTRES, ENSUITE AUGMENTER GRADUELLEMENT L'INTENSITÉ POUR FAIRE 3 MÈTRES DE PLUS ET AINSI DE SUITE JUSQU'À CE QUE LA LONGUEUR DE VOTRE PUTT CORRESPONDE À VOTRE SENSATION...