

Journée de Formation « Golf » 10 mars 2011



Approche didactique et pédagogique du golf



Programme de la journée

9h00 : accueil et présentation en salle.

10h15 – 12h00 : séance d'initiation dispensée par le Pro de Golf.

12h00 – 13h30 : repas.

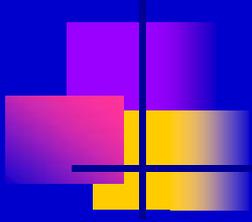
13h30 – 14h30 : les stagiaires préparent une séance en salle avec l'aide du pro de golf.

14h30 – 15h30 : 2 stagiaires animent une séance.

15h30 – 16h00 : pause et discussions sur la séance proposée.

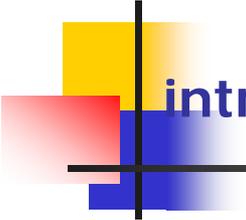
16h00 – 17h00 : 2 stagiaires proposent une autre séance.

17h00 : fin des activités, remise des dossiers : « P'tit golf au collège ».



Approche didactique et pédagogique du golf

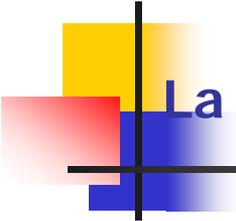
Partie 1 : LES LOIS MECANIQUES



introduction

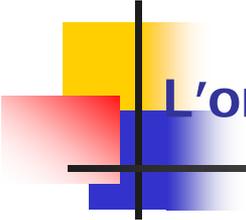
Quelque soit le niveau du golfeur, T.Woods ou le simple amateur de club, nous sommes confrontés à résoudre une double équation lors de la réalisation d'un coup de golf.

Quelque soit le coup à jouer, nous devons résoudre une distance et une direction.



La direction

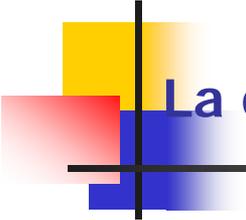
- **La direction est influencée par 2 lois mécaniques:**
 - - l'orientation de la face de club
 - - Le chemin du club



L'orientation de la face de club

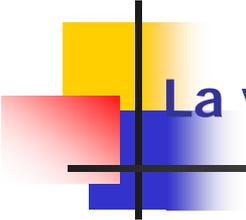
- C'est la position de la face du club en relation avec l'objectif.
- On la distingue sous trois angles
 - À droite
 - À gauche
 - Face à l'objectif

- **Le chemin du club est la direction de l'arc décrit par la tête de club lorsque celui-ci s'éloigne et revient vers la cible. Sa ligne de déplacement au moment de l'impact est un facteur important qui influence la direction d'un plein coup.**
- **On distingue trois chemins de club**
 - - intérieur/extérieur
 - - extérieur/intérieur
 - - intérieur square intérieur



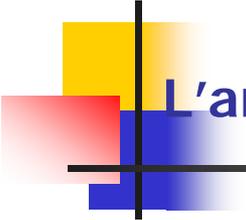
La distance

- **La distance est influencée par trois lois mécaniques.**
 - - la vitesse de la tête de club
 - - l'angle d'attaque
 - - le point d'impact



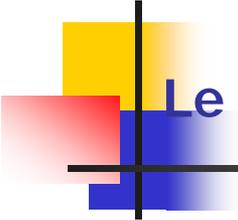
La vitesse de la tête de club

- **C'est la vélocité à laquelle la tête du club se déplace dans l'arc de swing.**
- **Elle influence la distance à laquelle la balle sera envoyée.**



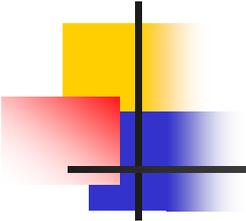
L'angle d'attaque

- **C'est l'angle formé par l'arc descendant ou ascendant de la tête de club pendant le swing par rapport au relief du terrain.**
- **Son influence sur le degré de rotation de la balle affectera la trajectoire et la distance de déplacement de la balle**



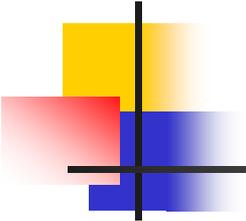
Le point d'impact

- C'est l'endroit précis avec laquelle la balle entre en contact avec la face de club par rapport au point d'impact, « sweet spot ».
- 5 points de contact
- Centre, talon, pointe, au dessus au dessous du « sweet spot ».



Autres facteurs

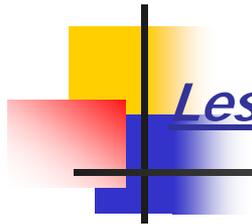
- **Il y a des facteurs liés à l'équipement, à la météo ou d'ordre physique, psychologique qui peuvent influencer la distance et la direction.**
- **Quoiqu'il en soit, les lois mécaniques restent l'élément clé car elles sont absolues.**
- **Elles sont valables sans exceptions**
- **Tous les enseignants doivent les prendre en considération.**



Les composantes de la trajectoire

- Elles sont au nombre de 4:
 - - distance
 - - direction
 - - effets
 - - hauteur

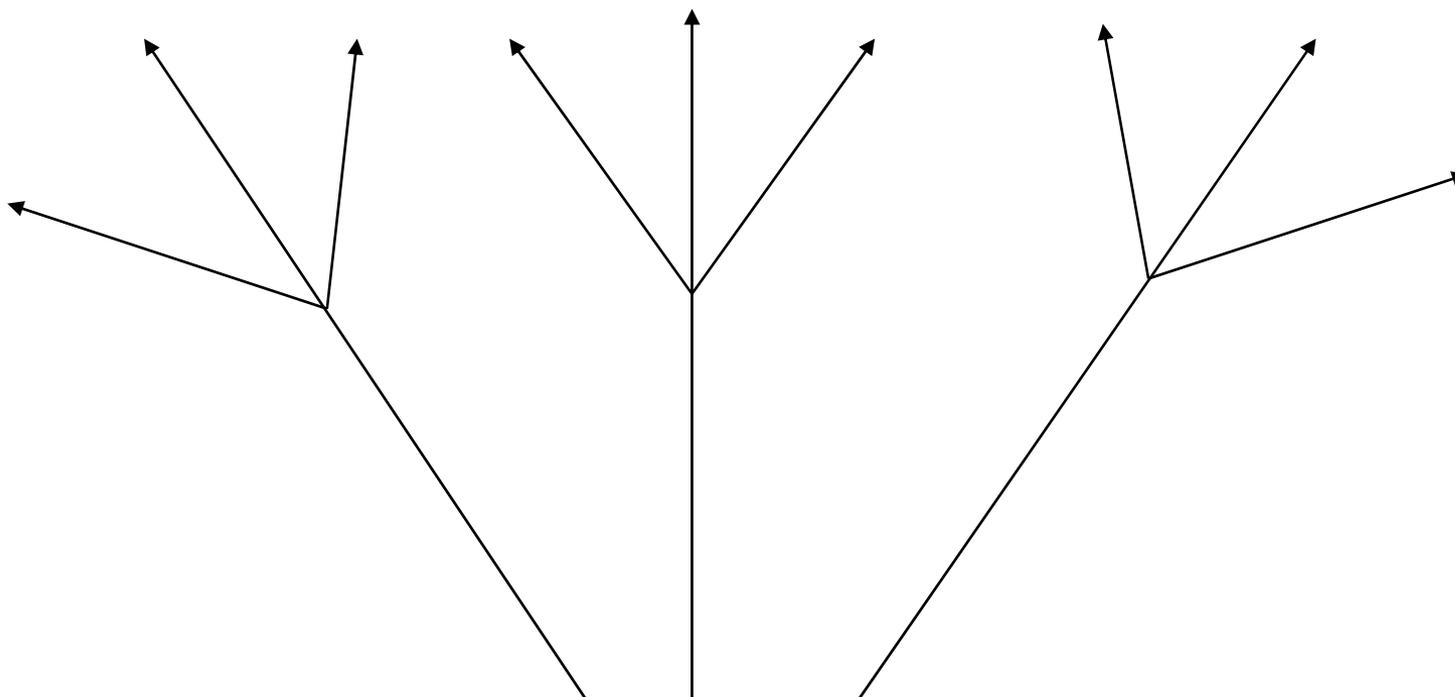
- Elles sont au nombre de 9 et elles se définissent en terme de chemin de club et d'orientation de la face de club à l'impact.
- Balle droite, draw, fade
- Balle push, hook, push slice
- Balle slice, pull, pull hook

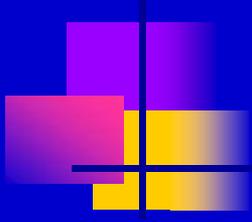


Les 9 trajectoires

■ **Intérieur**

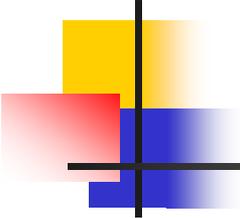
extérieur





Approche didactique et pédagogique du golf

Partie 2 : LE GRIP



Le grip

La prise des mains sur un club n'est pas un élément plus important dans le mouvement de golf. Il est certainement un des points clés d'un bon mouvement.

Le but de la prise est de permettre aux bras de balancer librement le club sur une bonne trajectoire et sur le bon plan, pour que les mains puissent contrôler la face du club à l'impact.

Pour pouvoir contrôler cela, le principal est d'adapter la bonne prise des mains aux différents types de coup, type de jeu, et la manière que l'on joue un coup de golf (grand jeu, petit jeu, putting).

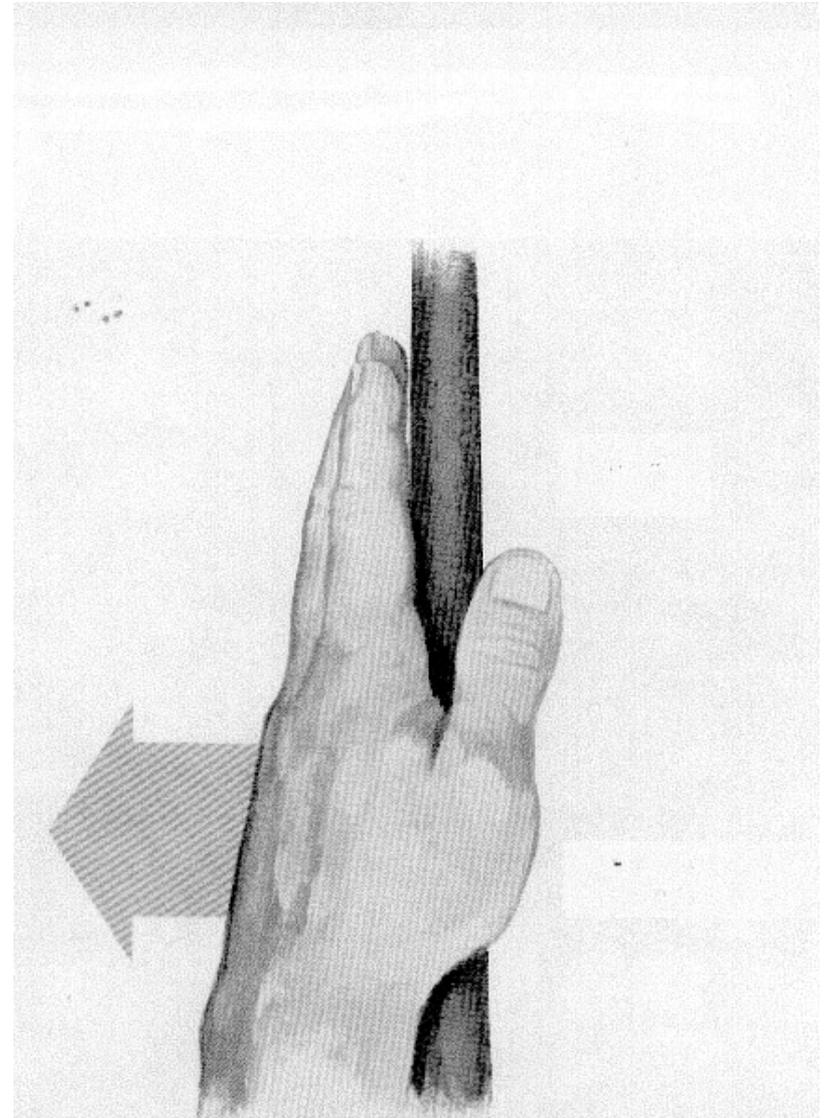
La prise idéale est cette position qui place les mains dans une position appelée neutre.

Le grip

Étendre la main gauche, Placez la main sous le haut du grip.

La face du club et le bas de la semelle doit être en ligne avec la cible.

Le dos de la main gauche vers la cible.

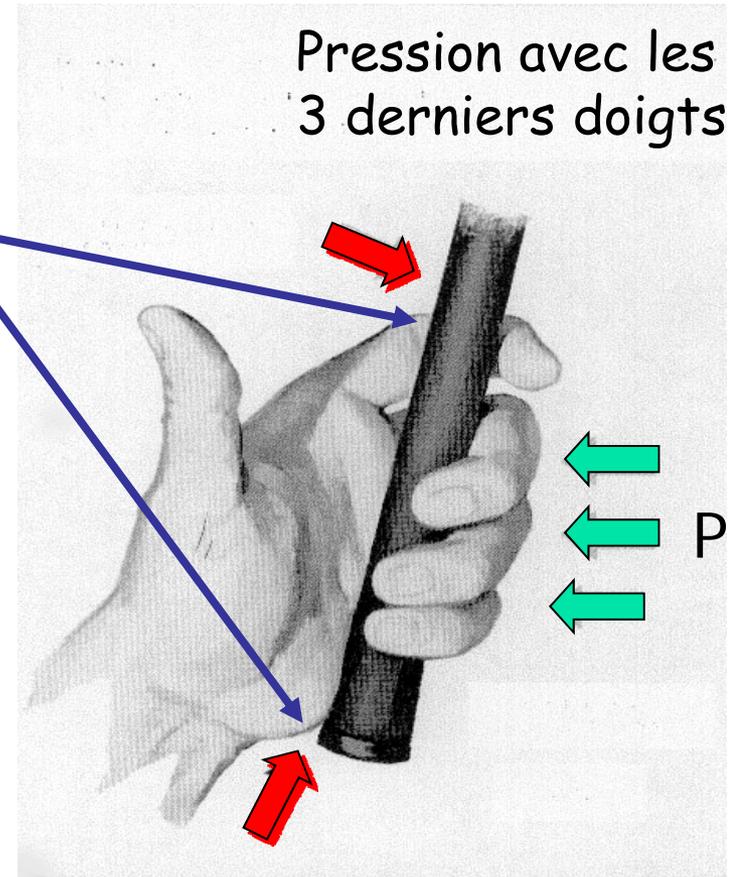


Le grip

Fermer les doigts autour du grip

Le manche traverse en diagonal **la première** (ou seconde) phalange de l'index et sous le muscle de la paume (hypothénar).

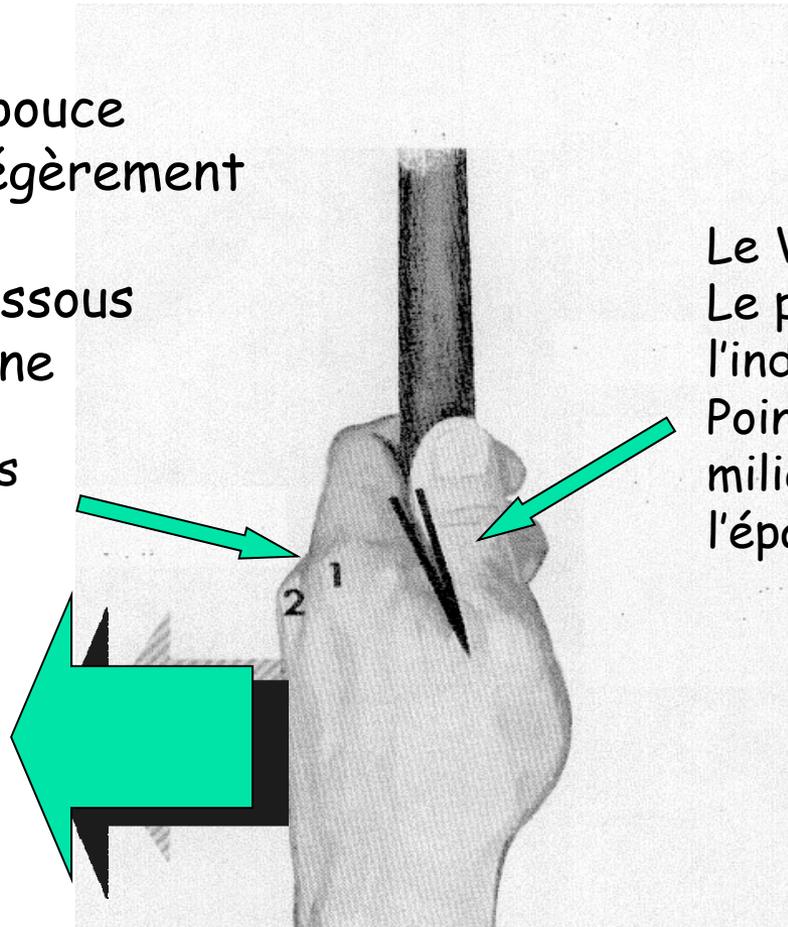
Cette ordre forme la combinaison des doigts et de la paume.



Le grip

Fermer la main avec le pouce
Sur le dessus du grip, légèrement
décalé vers la droite.
Placer l'index sous le dessous
comme si on tirait sur une
gâchette.

Les deux premières
phalanges sont
visibles.

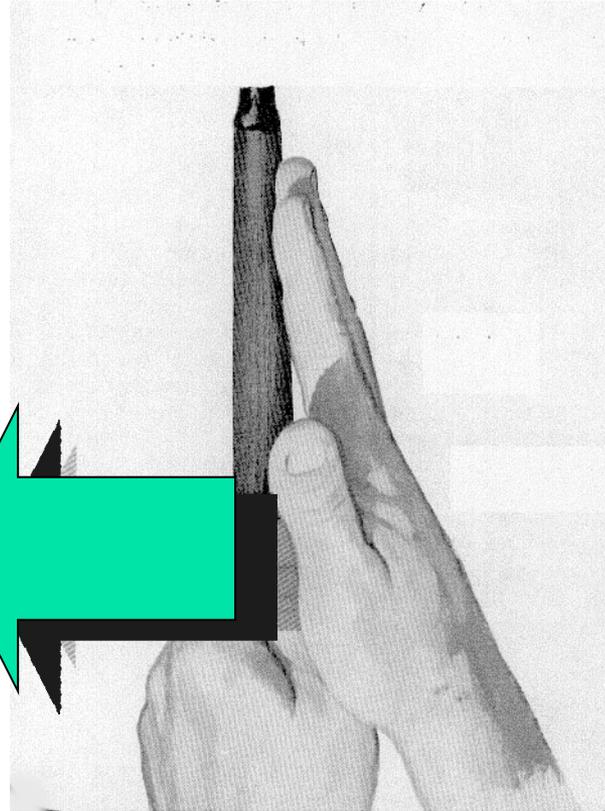


Le V formé par
Le pouce et
l'index
Pointe au
milieu de
l'épaule droite.

Le grip

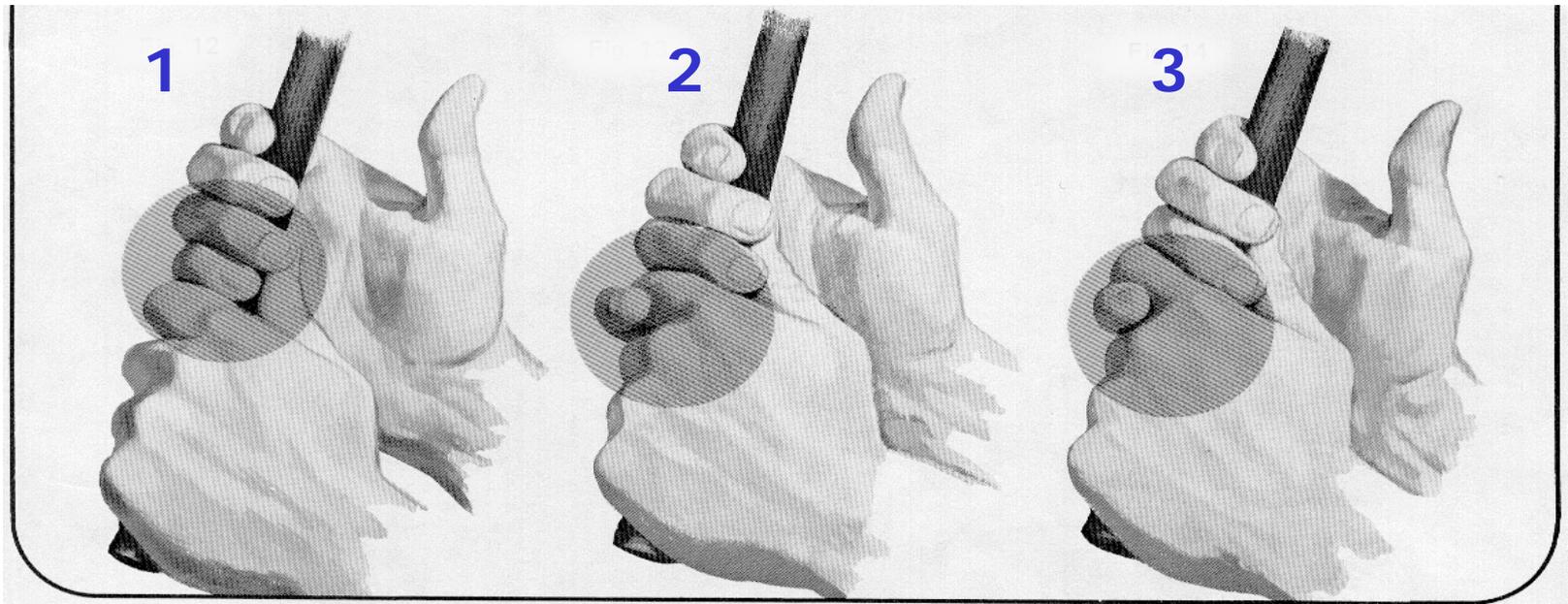
Placer la main droite contre le manche la paume face à la cible.
Garder les doigts allongés.

La paume, face à la cible



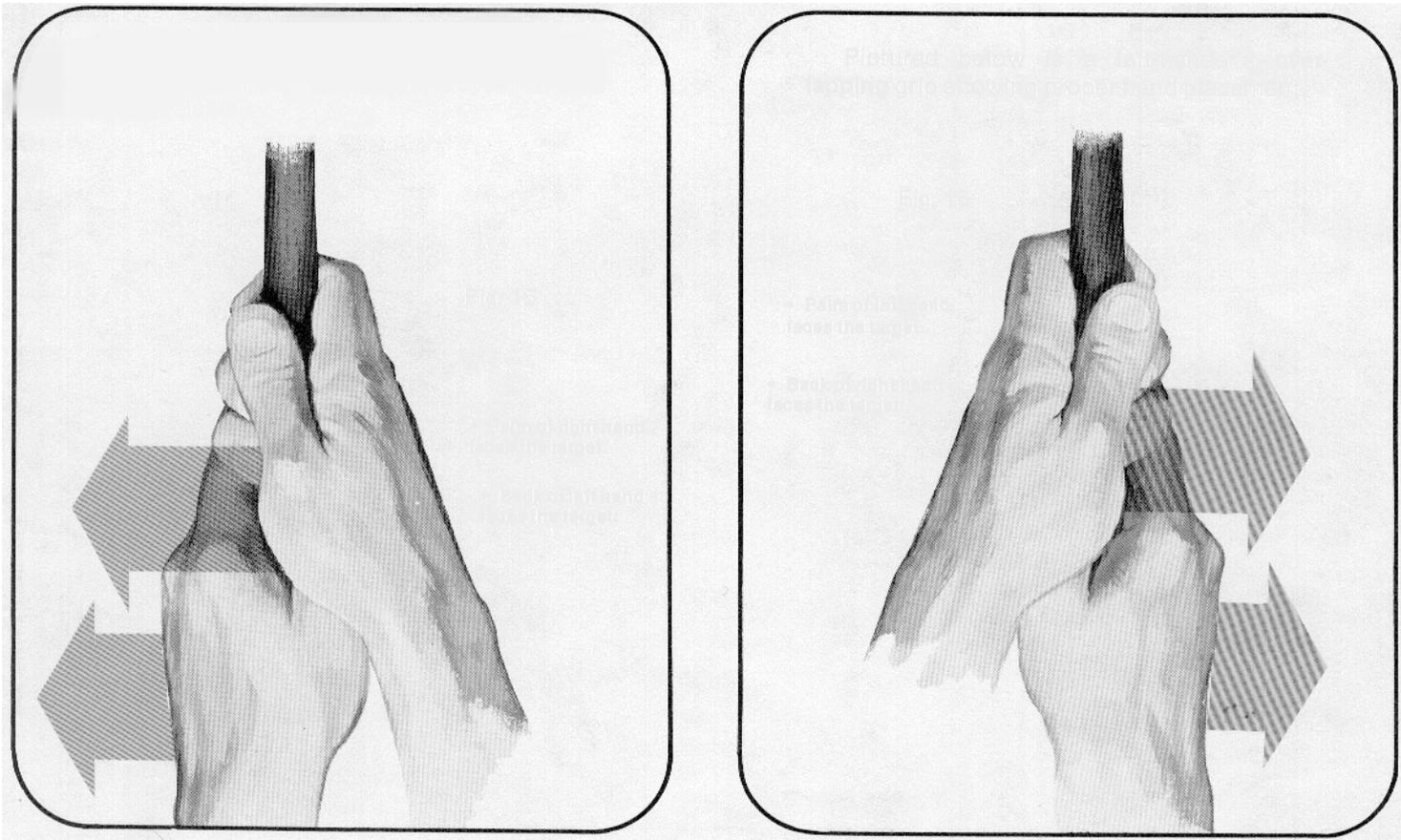
Le grip

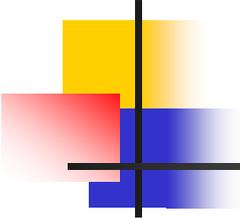
- 1- Base-ball positionner le petit doigt de la main droite contre l'index de la main gauche.
- 2- Overlapping grip le petit doigt est posé sur l'index.
- 3- Interlocking grip le petit croise avec l'index.



Le grip

Quel que soit le grip employé, tenez fermement les mains sans quelles soient crispées, et bien alignées.

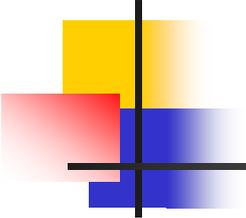




Le grip

- La première chose qu'il faut retenir, savoir maintenir une pression constante pendant tout le mouvement. La pression pour un plein drive ne sera pas la même que pour un demi-coup d'approche. Plus on monte dans les clubs plus la pression augmente progressivement.

- La différence de pression nécessaire pour chaque club, n'est pas quelque chose qui peut être enseignée. Le joueur débutant ne pourra devenir conscient des différences que progressivement. En commençant par découvrir cette sensation, déjà avec un putter.

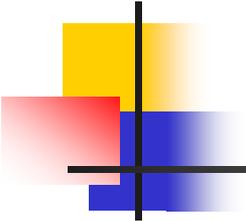


Le grip

Les points de pressions sont aussi important que la position des deux mains. Un joueur débutant doit apprendre comment tenir le club, il doit apprendre à ressentir les endroits corrects de pression. Il faut tenir fermement avec les trois derniers doigts de chaque main pour balancer librement les bras et tourner les épaules.

La pression des trois doigts de la main gauche est plus importante que ceux de la main droite, pour contrôler le mouvement du club avec le coté gauche.

Mais il ne faut pas interpréter cela comme s'il n'y avait pas de pression dans la main droite. La pression des deux doigts l'auriculaire et le majeur de la main droit doivent être d'une pression également constantes. Au sommet de la monter le pouce et l'index de la main droite supportent également le club, ce qui unis encore plus les deux mains.



Le grip

Apprendre à la main gauche à contrôler le club.

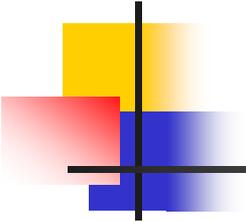
Saisir un club (au milieu du manche) dans votre main gauche.

Tenir le club à la hauteur des yeux et parallèle au sol et à la perpendiculaire du bras. Tourner le bras gauche de 180 ° de droite à gauche et de gauche à droite en ne dépassant pas l'horizontal. Cela développe la force du bras et de la main gauche.

Cet exercice est à conseiller avec prudence afin d'éviter les blessures, pour augmenter progressivement le poids, déplacez la main vers le grip.

Cadence des exercices:

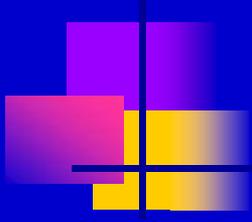
3 répétitions avec chaque main de 10 exercices chaque jour.
Poursuivre pendant un mois.



Le grip

Apprendre à la main gauche à mieux contrôler le club.

- des Intercaler régulièrement dans les séances de practice, séances de frappe de balle à une main sur un tee, (main gauche 5 mn, main droite 5 mn) .
- sans Consigne: recherche le rythme constant avec le club, volonté de distance.
- le but est d'améliorer progressivement la relation main/club.
- de Critère de réussite envoyer dans une direction donnée 5/20 balles progressivement montée dans les exigences performance.
- le son Observation: il faut contrôler que le club reste bien sur plan et dans le bon sens du mouvement .



Approche didactique et pédagogique du golf

Partie 3 : LE MOUVEMENT

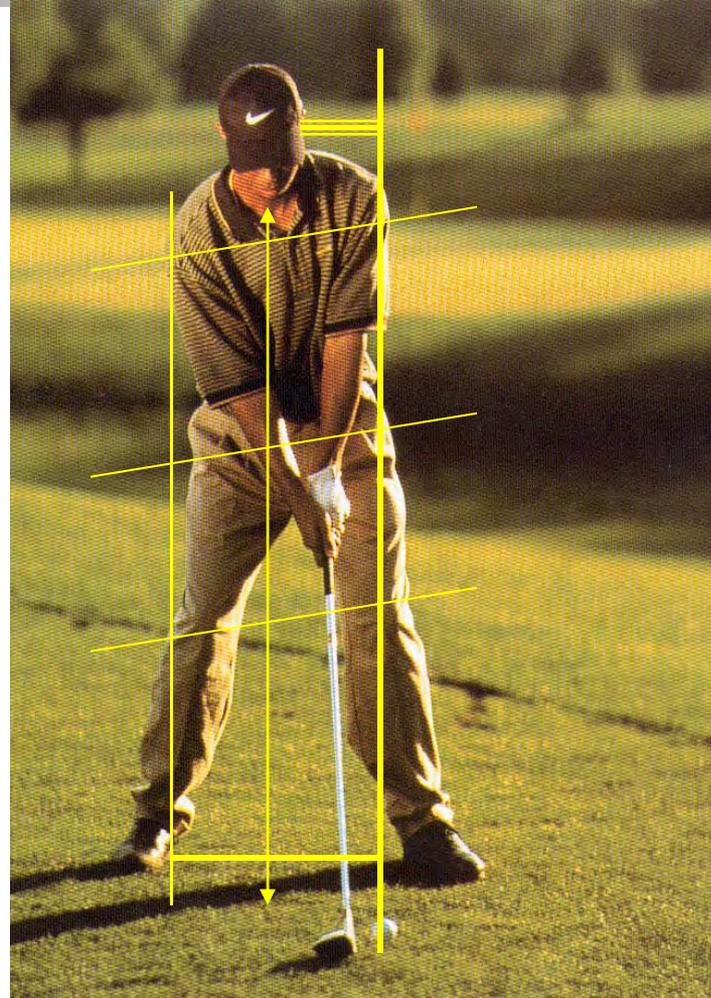
Analyse du mouvement global L' adresse

La position est équilibrée l'écartement des pieds est de la largeur des épaules.

Les épaules les hanches les genoux et les pieds sont en ligne et // à la ligne de vol.

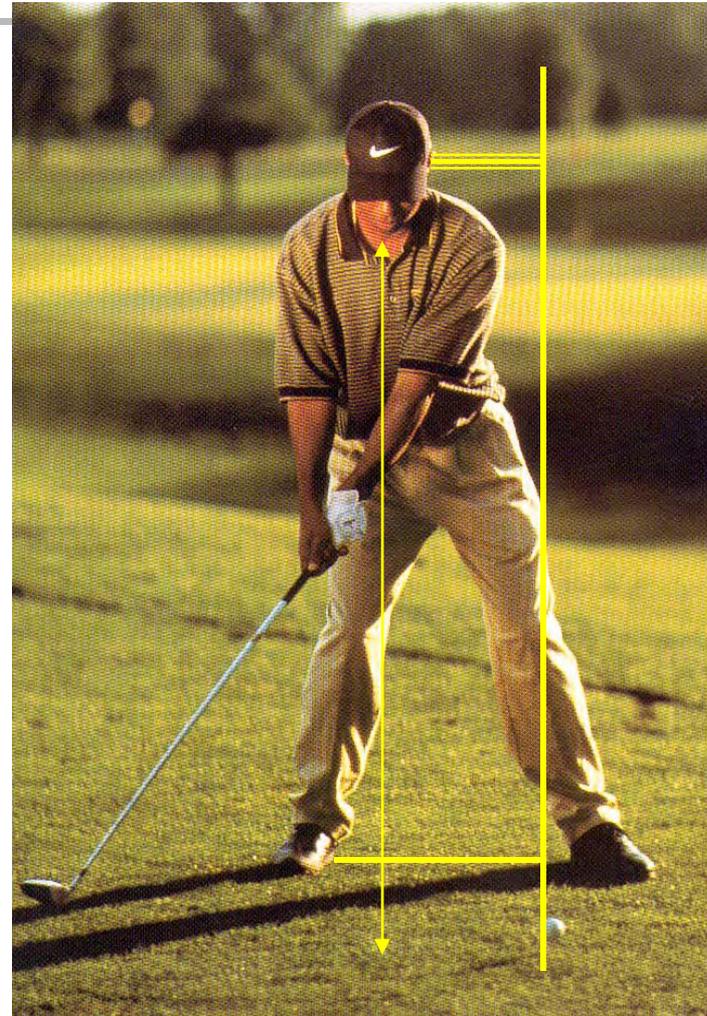
Le poids est réparti sur les deux pieds équilibré au milieu des pieds.

(forward press) un petit mouvement vers l'avant souvent provoqué d'une manière réflexe et qui peut créer un rebond utile au début de la montée agi sur le tempo, beaucoup de pros considèrent cette action utile et correcte.



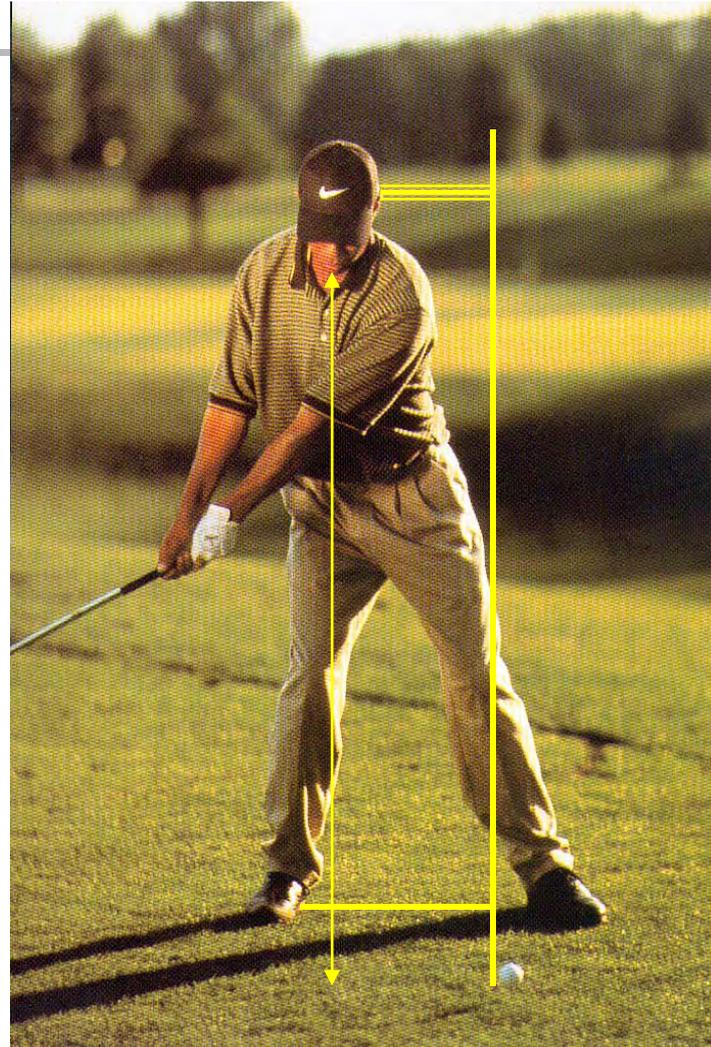
Début de la montée

- •Le début de la montée est effectué d'une seule pièce, épaules, bras, mains, club, hanches.
-
- •Le poids se déplace à l'intérieur de la jambe droite.
-
- •Le déplacement du poids doit se faire ressentir très tôt, un soulagement du pied gauche, le genou droit reste fléchi (mais pas bloqué)
-
- •La tête se déplace latéralement avec le poids, l'axe du swing est déplacé à l'intérieur de la jambe droite, qui devient le pivot du backswing.
-
- •La face du club reste en ligne au milieu des bras sans action, aucun effort conscient pour garder le club.
-
- •La pression des mains est constante, le travail des mains est seulement de maintenir le lien avec le club.



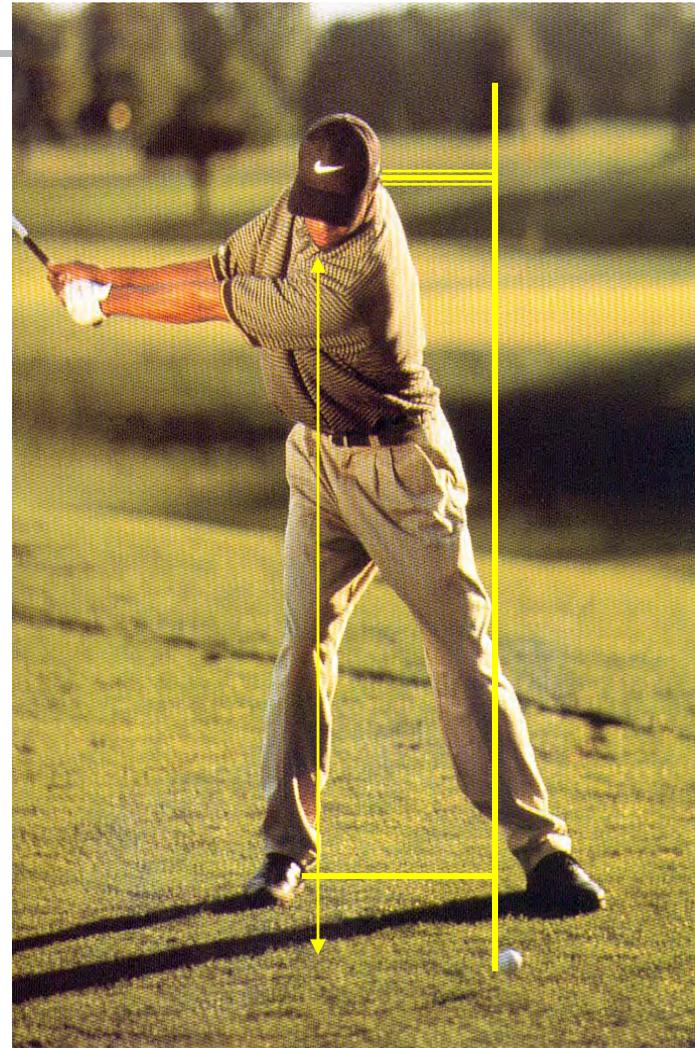
Prolongement de la montée

- Les bras, mains, et le club sont mis en action par les épaules, les hanches les jambes et le déplacement du poids également.
-
- Avoir la sensation que le club se déplace au loin librement sans aucune rigidité. En même temps le contrôle de la face du club est bien orienté en suivant graduellement le long de son l'arc.
- Progressivement le poids se déplace à l'intérieur du pied droit, la jambe droite devient le support mouvement.



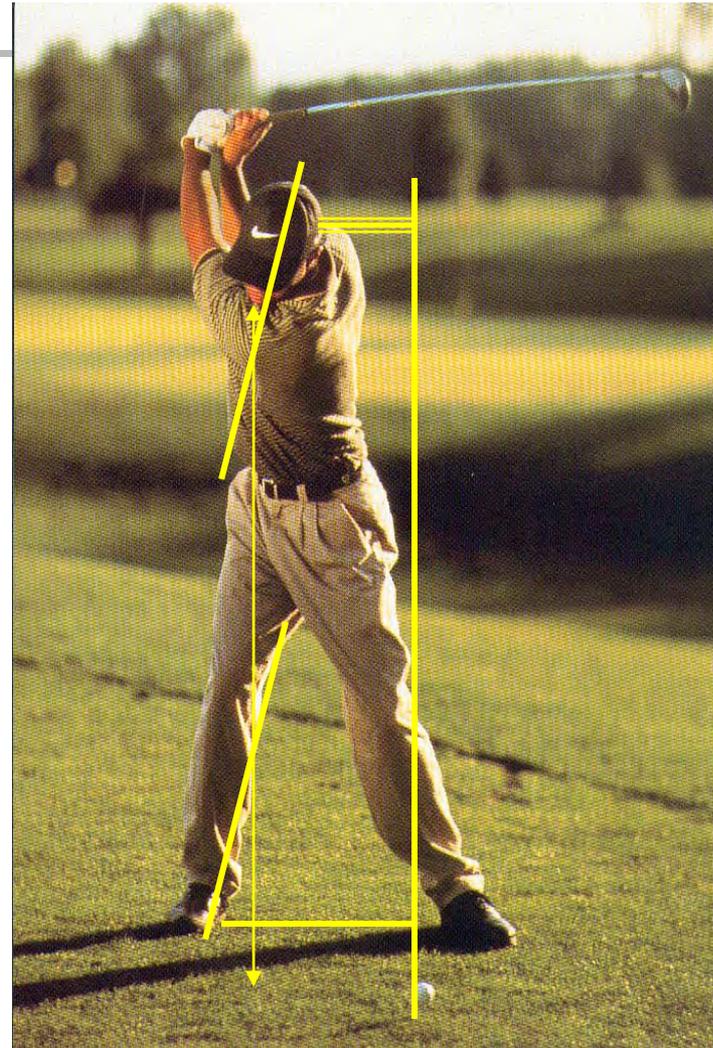
Milieu de montée

- Pourquoi rechercher l'action des gros muscles :
-
- • L'action coordonnée du déplacement sur le pied droit et de l'ensemble des grands muscles pendant la montée permet d'exécuter le mouvement dans un bon rythme sur un tempo plutôt lent et régulier.
-
- l'utilisation des gros muscles peut nous permettre d'être plus facilement en relation avec le ressenti.
- Avec le temps la réalisation du mouvement deviendra plus facilement répétitive et naturelle.



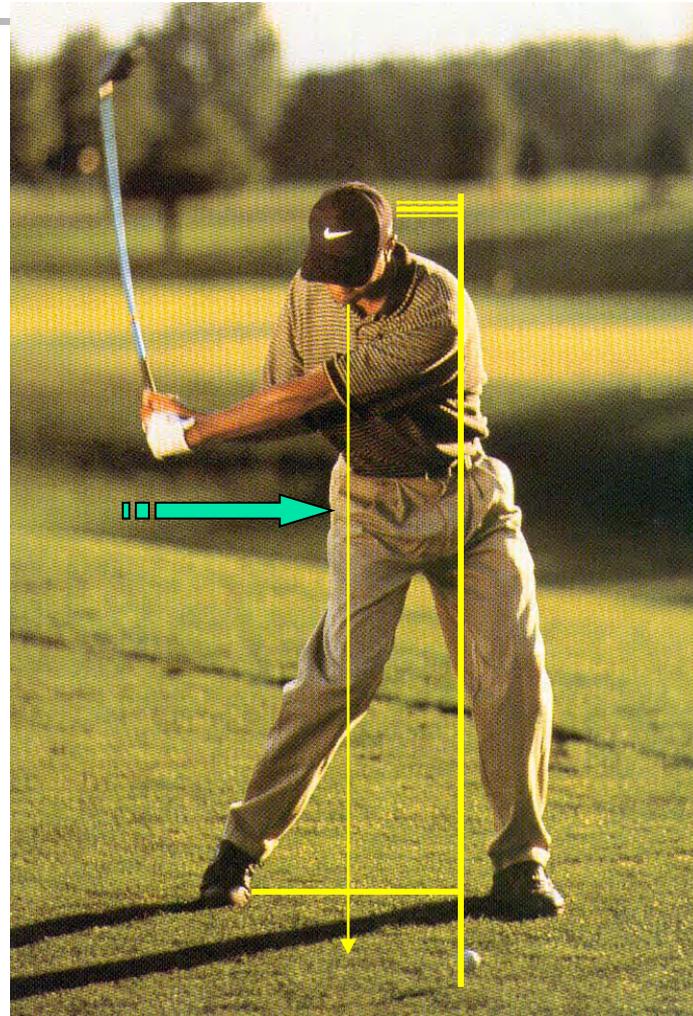
Sommet de la montée

- Le poids est transféré vers le talon droit et légèrement intérieur du pied droit, mais jamais vers la pointe du pied la jambe droite doit maintenir sa flexion.
- Le genou gauche dans sa rotation pointe vers la droite de la balle, pour les longs coups le talon peut se décoller légèrement.
- La tête doit tourner légèrement avec un léger transfert.
- Vous n'avez pas à manipuler le club avec les mains. Cette position est marquée par l'achèvement de la rotation du dos.
- Chacun a sa propre position, qui est pour chacun 100% de sa rotation, pour certain 100° et d'autres 80° ou 75°, il n'y a pas de limite.
- L'épaule gauche est proche de la ligne intérieure de la jambe droite.
- La séparation des épaules et des hanches est complète.



Début de la descente

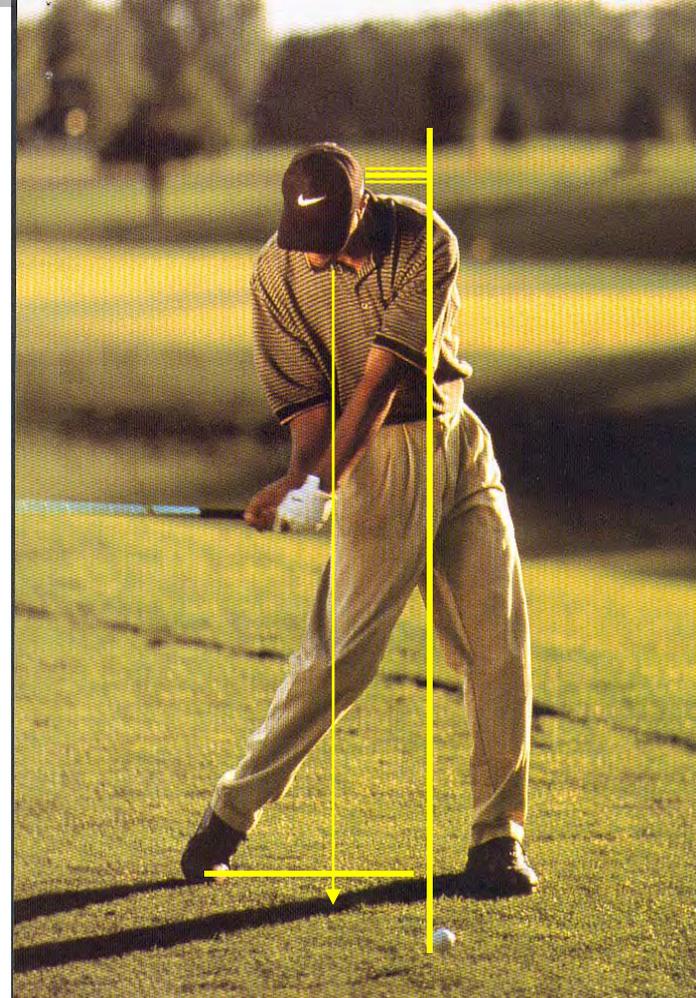
- Une bonne montée ne suffit pas pour bien redescende.
- bien qu'elle n'y soit pas vraiment conscience d'une fin de montée et le début de descente dans le sens changement précis de mouvement.
- L'action du retour est provoquée par le bas du corps
- Le déplacement du poids vers la droite et vers la gauche par le bas du corps crée ce moment d'inversion. L'ensemble des épaules, bras, mains, club réagissent à cette action.
- L'épaule droite répond à l'action des genoux et du déplacement latéral du poids.



Position au début de la zone de frappe

Le coude droit descend naturellement vers la hanche droite.

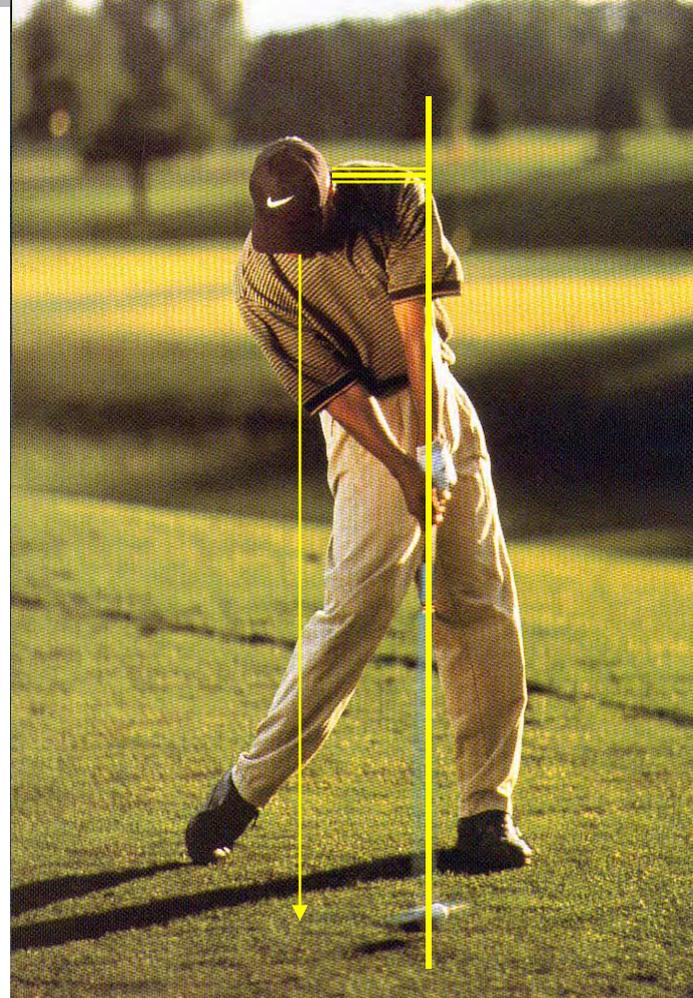
- Dans un swing correct le mouvement du haut du corps se fait par réaction du bas du corps.
- On ne doit pas rechercher de position intermédiaire entre le sommet de la montée et la position qui doit se rapprocher de la position intermédiaire de la montée. Voir le premier point de contrôle . Seulement l'angle entre le bras gauche et le club sont légèrement plus fermé.
- La face du club est droite ou très légèrement ouverte. Le passage de cette position doit être plus particulièrement observée.
- La Hanche gauche commence à s'ouvrir. Les cuisses et les genoux sont en ligne face à la ligne de vol. Observer la rotation continue des hanches. La jambe gauche sera presque droite avant l'impact.



Impact

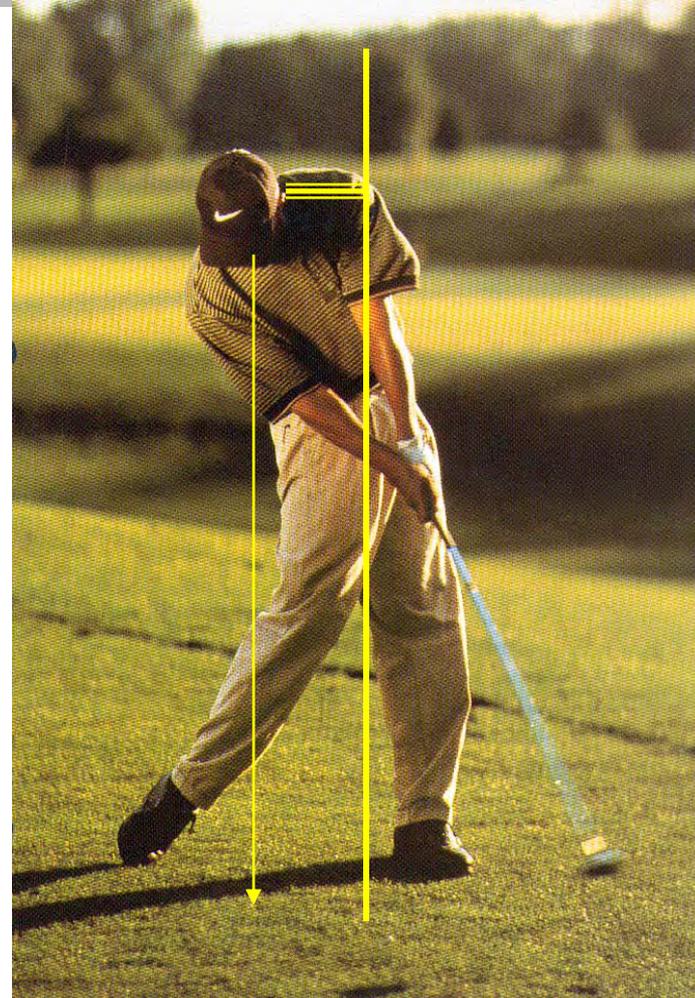
Le moment de vérité.

- La face est perpendiculaire à la ligne de vol, l'angle d'attaque dans le bon plan, l'impact est au centre du club.
- Les mains sont en parfaite coordination.
- Le poignet gauche est plat ou légèrement bombé.
- Maintenant l'axe du mouvement s'est déplacé vers l'intérieur de la jambe gauche.
- *Si un joueur arrive régulièrement dans cette la bonne position d'impact avec un l'alignement correct et suffisamment de vitesse avec sa tête de club, malgré quelques petit défauts tout au long de son swing.*
- *LEE TREVINO et DARCY n'auraient peut être pas fait parler d'eux s'ils avaient suivis un chemin de swing plus classique?*



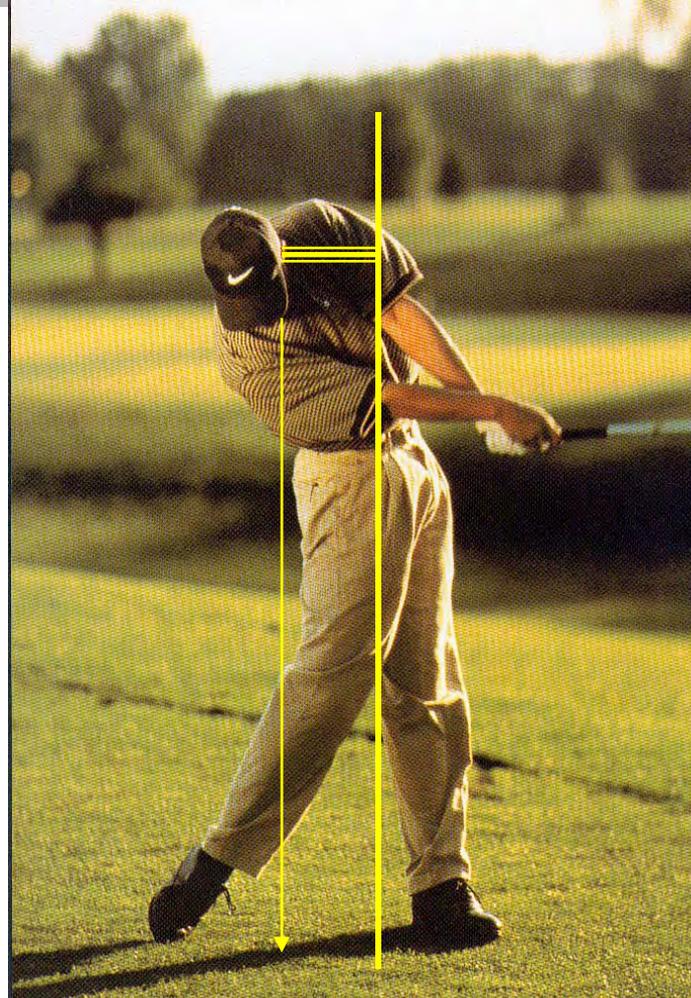
Fin de la zone d'impact

- L'ensemble, épaules, bras, mains et le club sont parallèle à la ligne de vol.
- Un point important à contrôler à ce moment la bonne position du bras droit (sur photo). Si les mains décélèrent dans la zone de frappe on remarquera une rotation du bras droit prématurée.
- La jambe gauche est en extension.
- Une rotation continue des hanches et reste en avance sur les épaules.



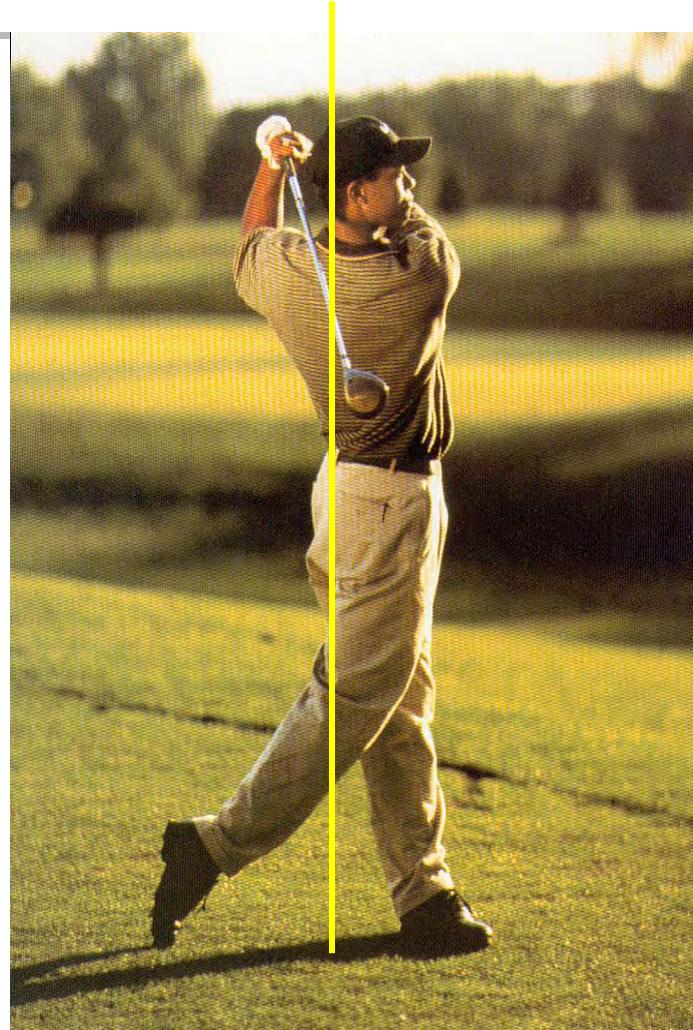
Fin de l'extension des bras

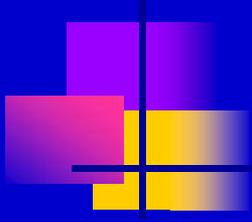
- L'ensemble épaules, bras, mains sont toujours coordonnés.
- On remarque toujours la même position des bras.
- L'écartement entre les mains et les hanches reste approximativement le même qu'au moment de la zone de frappe.
- Les hanches ont conservé jusqu'à ce point leur avance sur les épaules.



Fin du mouvement

- Le poids est complètement passé à gauche.
- La position du corps est équilibrée et droite.





Approche didactique et pédagogique du golf

Partie 4 : Démarche d'une leçon

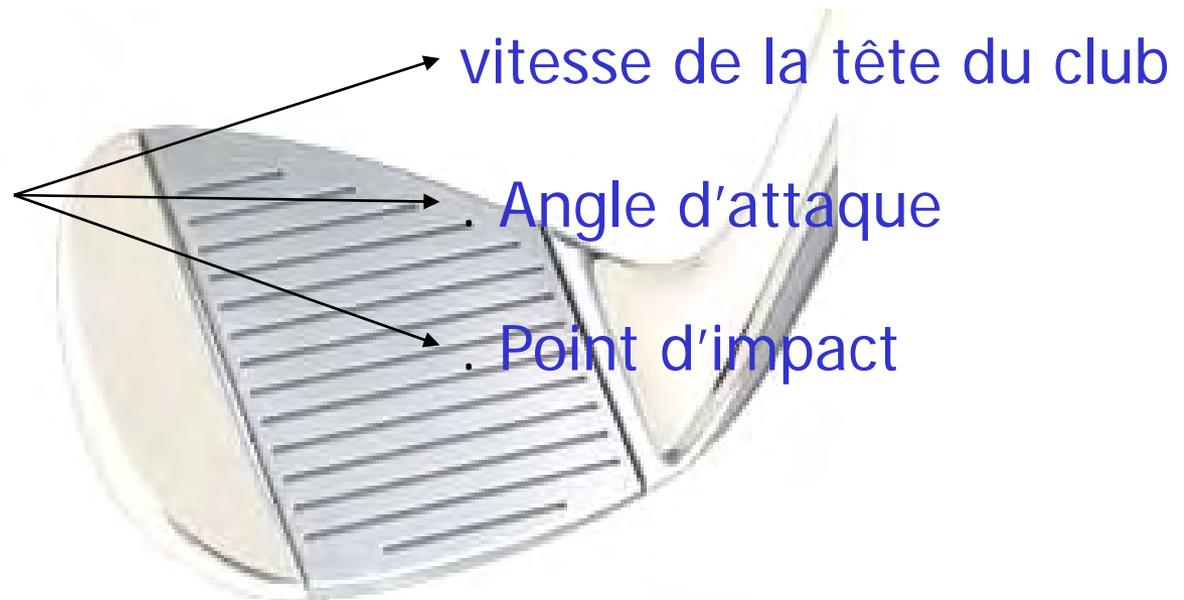
Les bases d'un coup de golf

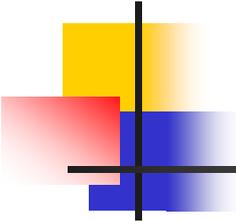
L'impact

Aucun mystère pas de secret

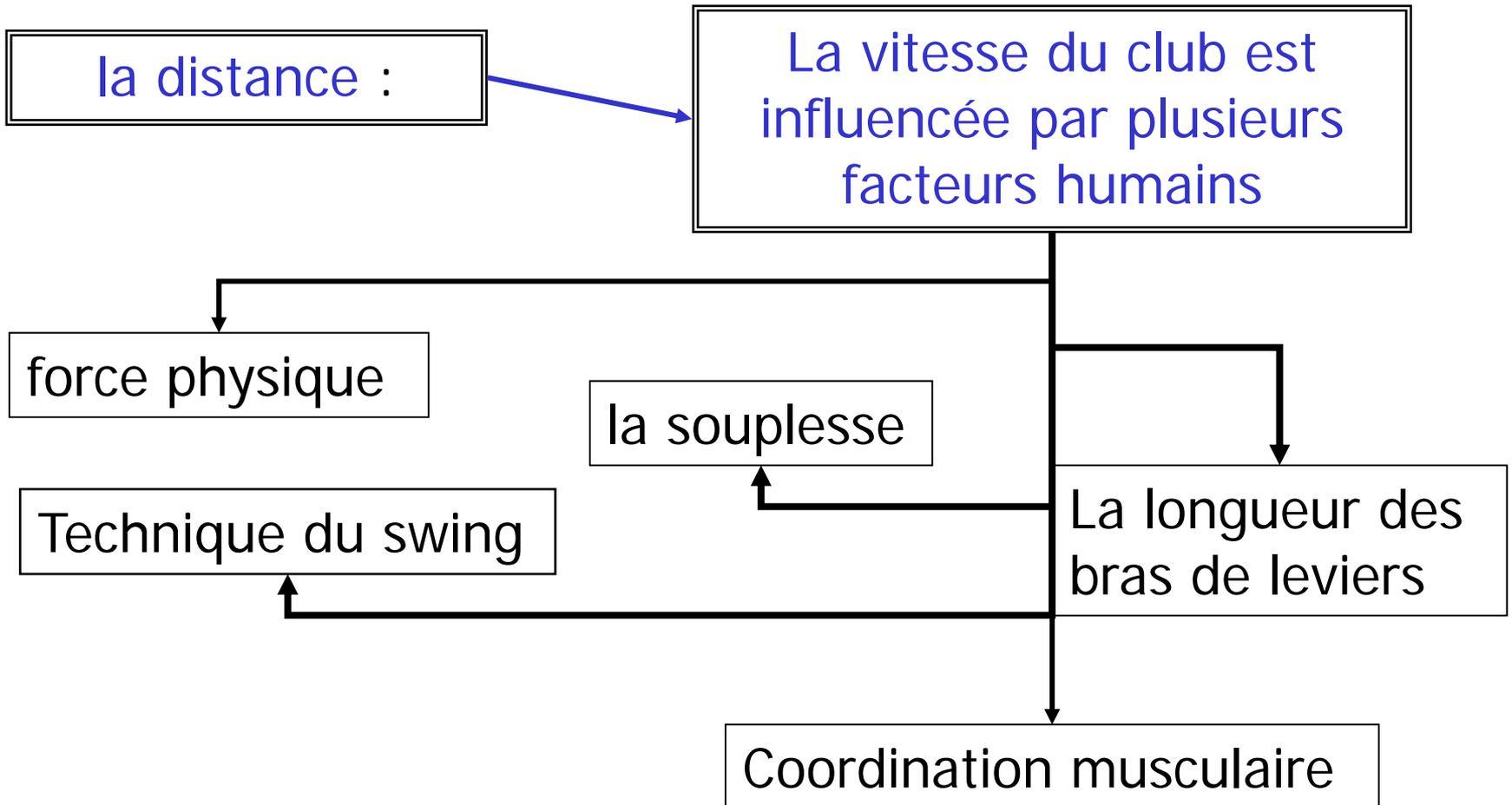
Distance et direction

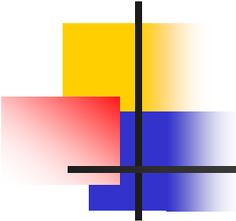
3 points
pour la distance



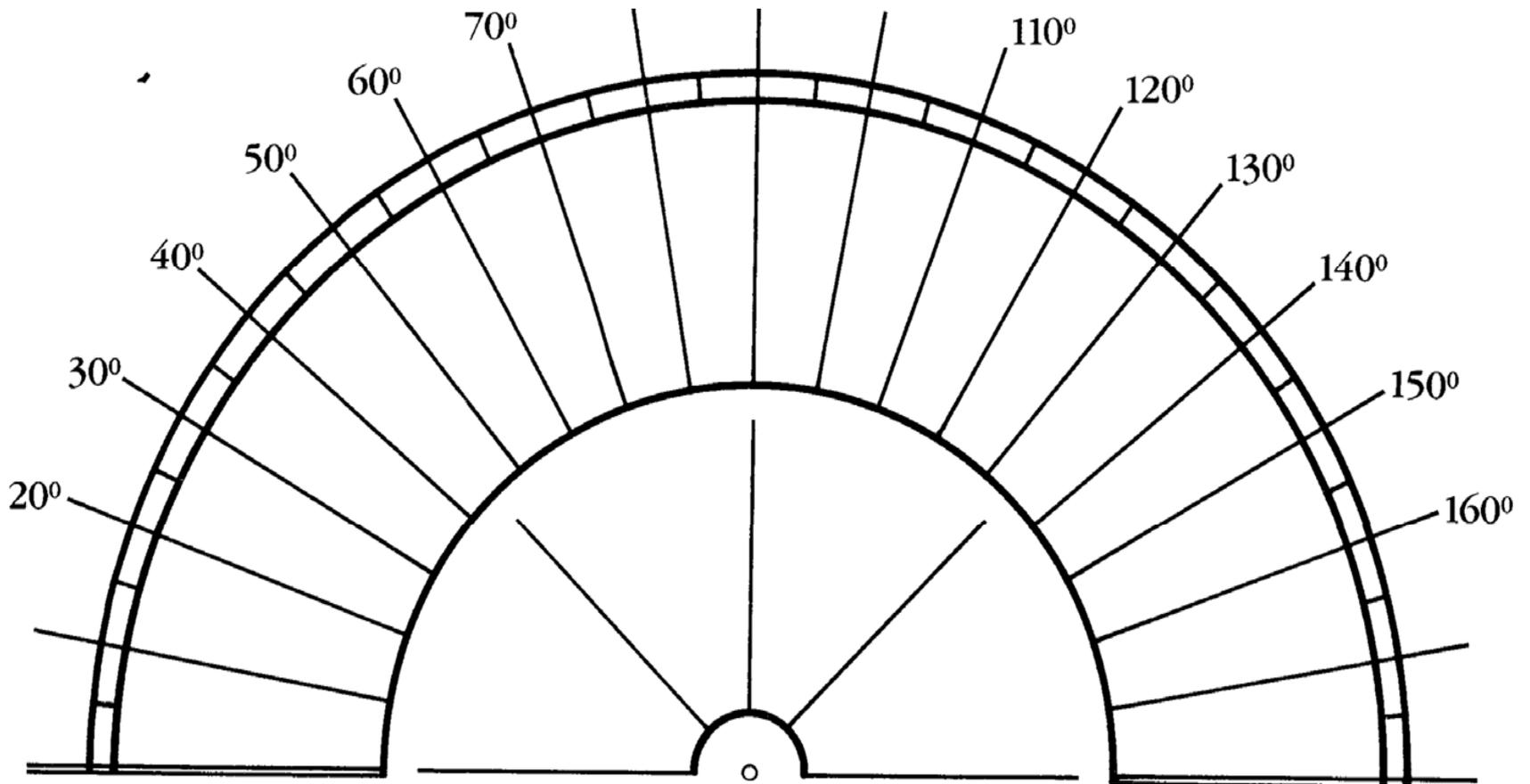


Influences du corps





Test de souplesse.



Mise en place d'une séance pédagogique

Swing :

Le tempo :

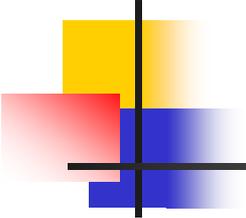
Rythme :

TU VEUX QUE
JE TE LA POUSSE,
TA PETITE BALLE
A LA CON!!

Le saviez-vous

Un parcours est toujours magique mais impitoyable.
La chance et le parcours sont de connivence.



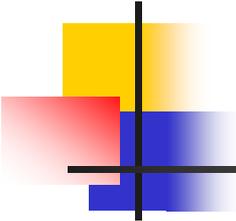


But du golf

Croissance harmonieuse, mobilité et souplesse des mouvements, sensibilité des réflexes et coordination motrice.

Affiner la créativité et forge la personnalité

Concentration et équilibre
Maîtrise du geste et du corps
Respect de l'adversaire



Mise en place d'une séance pédagogique

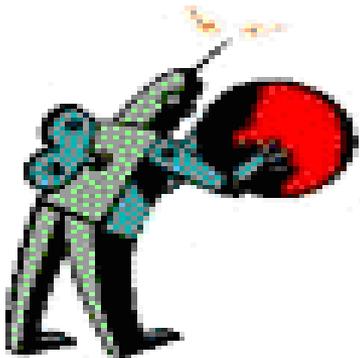
Une démarche réfléchie

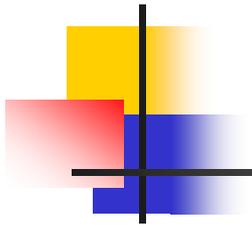
cohérente

progressive

Répétitive dans la forme

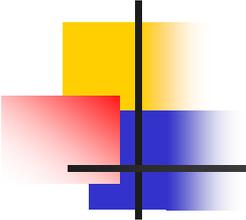
Exercices complémentaires





La longueur de la consigne dépend de l'expérimentateur et du sujet et ne peut, malheureusement, être défini précisément.

On peut seulement dire que le sujet doit clairement comprendre ce qu'il a à faire.



Construction de la séance

Apprendre à répéter un geste sur un même tempo.

1

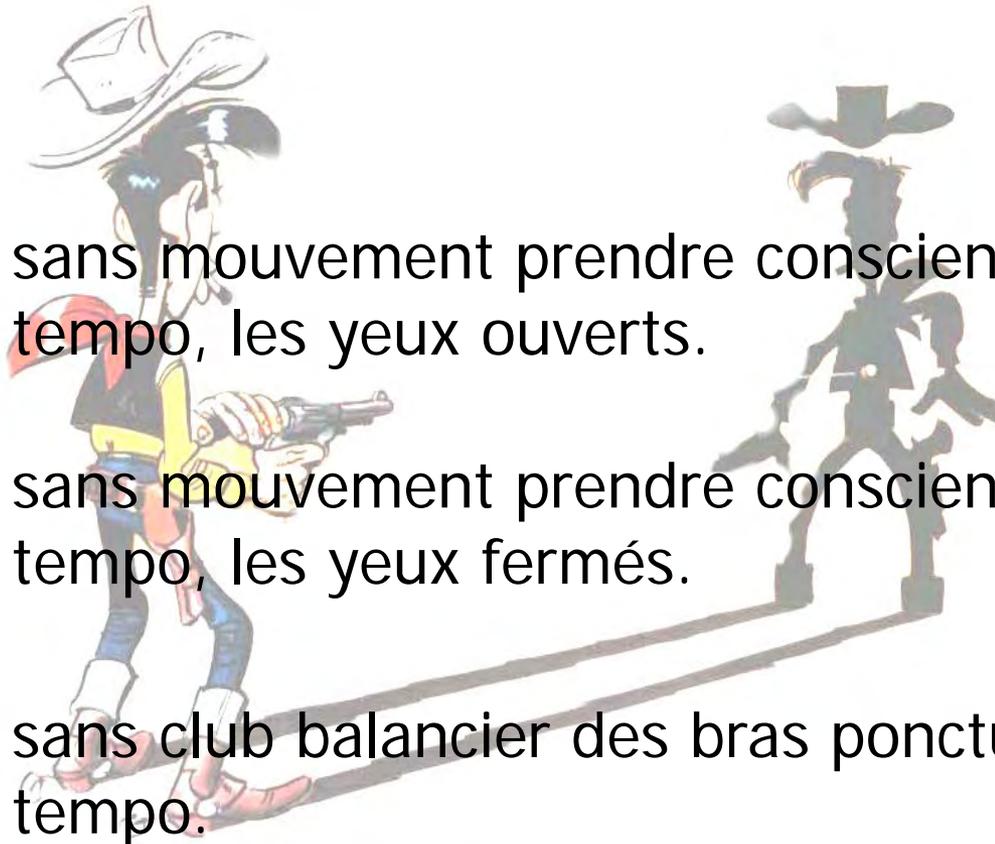
sans mouvement prendre conscience d'un tempo, les yeux ouverts.

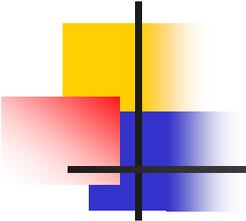
2

sans mouvement prendre conscience d'un tempo, les yeux fermés.

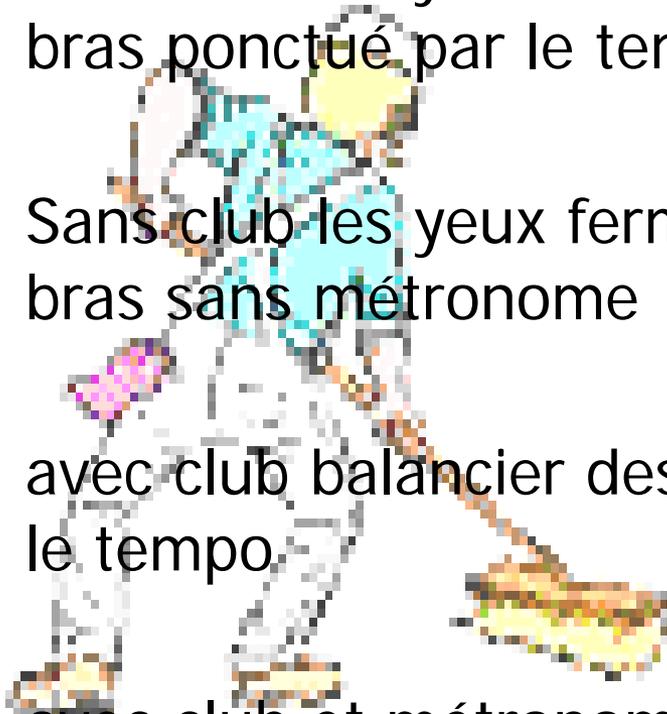
3

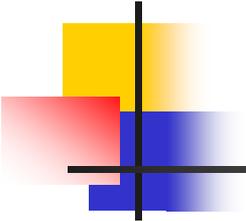
sans club balancier des bras ponctué par le tempo.





Progression de la séance

- 4 Sans club les yeux fermés balancier des bras ponctué par le tempo
 - 5 Sans club les yeux fermés balancier des bras sans métronome
 - 6 avec club balancier des bras ponctués par le tempo
 - 7 avec club et métronome les yeux fermés.
- 



Progression de la séance

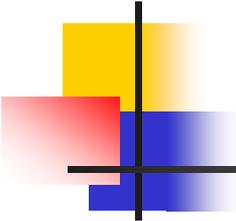
8 avec club métronome sans cible.

9 avec club avec cible sans balle

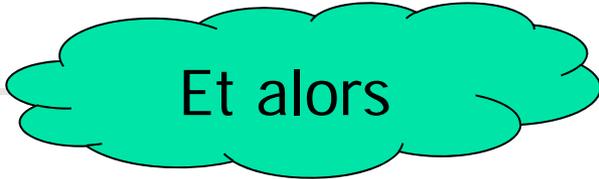
10 sans club avec ligne à franchir

11 avec club balle ligne à franchir et limite à ne pas dépasser

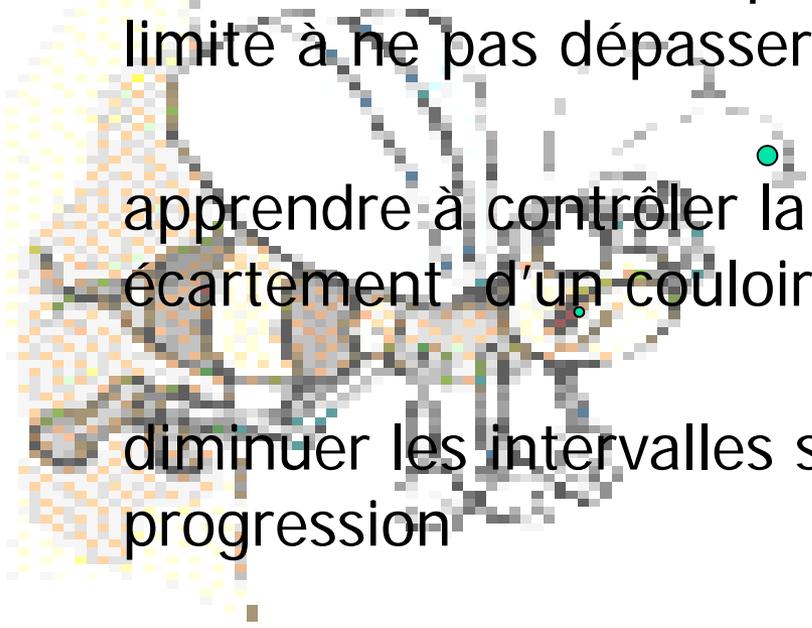




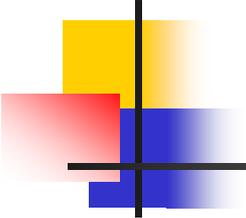
Progression vers une autre séance



Et alors

- 
- 12 avec club balle et tempo ligne à franchir et limite à ne pas dépasser
 - 13 apprendre à contrôler la direction écartement d'un couloir
 - 14 diminuer les intervalles suivant la progression

Systeme qu'il est possible de répéter dans toutes les situations pédagogiques



Progression vers une autre séance

Le petit jeu est le prolongement du putting

L'adresse et l'habileté

En respectant la technique

