



# Une bouteille pour aller plus droit!

Pour améliorer votre coordination et taper des coups bien droits, le pro Williams Baudry vous propose de vous entraîner en lançant une bouteille d'eau.

**P**ro PGA France au golf de Haute-Auvergne, Williams Baudry estime que les amateurs n'ont pas toujours une idée très précise sur la façon dont le haut et le bas du corps doivent fonctionner pendant le swing. « *Beaucoup de joueurs tapent leurs coups en se servant presque exclusivement des bras. En réalité, pour être puissant et précis, il faut apprendre à swinguer le club en tournant le corps.* » Pour vous aider à bien coordonner le haut et le bas du corps, Williams vous propose l'exercice suivant :

- Placez-vous dans votre position d'adresse habituelle en tenant à deux mains une bouteille remplie d'eau.

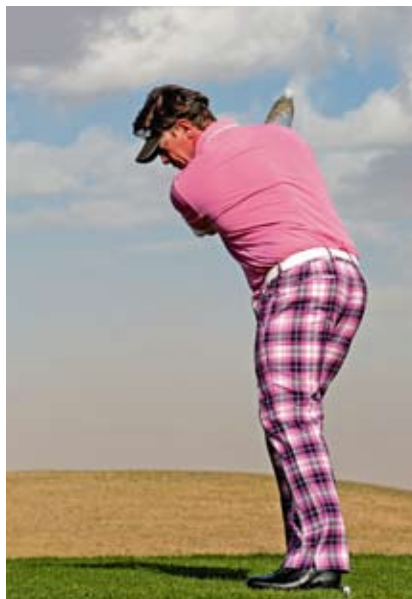
- Effectuez un backswing normal en tournant complètement le dos.

- À la descente, déroulez le haut et le bas du corps pour lancer la bouteille devant vous, vers votre cible. Le genou droit doit venir toucher le genou gauche.

Répétez plusieurs fois cet exercice pour bien ressentir la façon dont le haut et le bas du corps doivent travailler de façon coordonnée. Recherchez ensuite les mêmes sensations en tapant des balles, à la fois sur vos grands coups, des coups de wedge ou des coups à trajectoire basse. ■



Placez-vous à l'adresse en tenant à deux mains une bouteille remplie d'eau.



Effectuez votre backswing en tournant complètement le dos.



Déroulez le haut et le bas du corps pour que la bouteille s'envole droit vers votre cible.

THOMAS SANTORIO

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