



07 allée Erik Satie – 76130 Mont Saint Aignan
Tél. : 06 20 43 84 13 email : fournetdominique@axelconseil.com

LE SENS DU MOUVEMENT

par Dominique Fournet



Répéter régulièrement des exercices sans club ni balle permet avec efficacité de comprendre, ressentir et éduquer son corps aux mouvements spécifiques d'un swing de golf.

Le sens dans lequel s'effectue le pivot du corps est particulièrement difficile à appréhender. Dans un swing correct, le buste s'ouvre à la montée et se ferme à la descente. La colonne vertébrale, elle, reste stable.

L'exercice suivant que je vous propose de faire vous permettra de faire bouger votre corps dans la bonne direction.

Axel conseil

SARL 444 036 313

Organisme enregistré sous le n° 23760371276 auprès du préfet de la région Haute Normandie (DRTEFP)



07 allée Erik Satie – 76130 Mont Saint Aignan
Tél. : 06 20 43 84 13 email : fournetdominique@axelconseil.com

Exercice :

Pour bien comprendre cette action de pivoter sans se déplacer latéralement, faites passer une corde de part et d'autre d'un point fixe.

Tirez la corde avec le bras, l'épaule et la hanche droite (photo 1) pour ressentir la prise d'élan



photo 1



Tirez ensuite la corde avec le bras, l'épaule la hanche gauche (photo 2) pour ressentir le sens de la descente.



photo 2



En respectant ces principes, nous obtiendrez la sensation d'un pivot sans déplacement.