



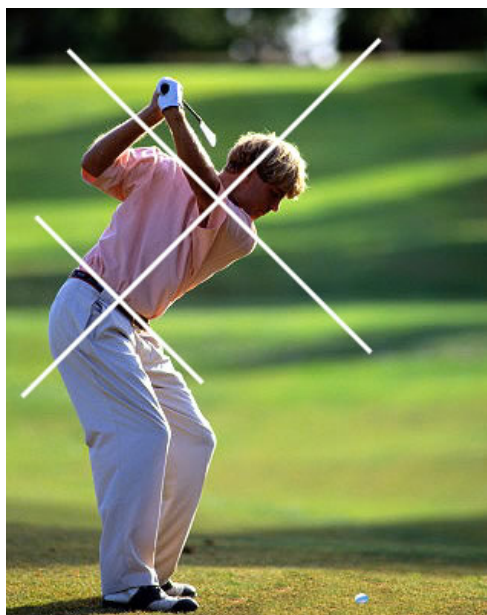
07 allée Erik Satie – 76130 Mont Saint Aignan
Tél. : 06 20 43 84 13 email : fournetdominique@axelconseil.com

TROUVEZ VOTRE POSTURE

Par Dominique Fournet

Une bonne posture permet une bonne réaction en chaîne des différentes parties du corps lors de l'exécution du swing.

Le grand principe commun à tous les bons joueurs est une inclinaison du buste au niveau des hanches. Cependant si vous voulez être vraiment performant, il faut adapter cette position à votre morphologie et tout particulièrement la position de votre centre de gravité.



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

LA POSTURE **N**

Comme votre centre de gravité est légèrement en AV (a**N**térieur), il en découle une posture où :



- la courbure de la colonne vertébrale est moins prononcée
- les genoux sont légèrement vers l'intérieur
- l'équilibre est contrôlé par les ischio-jambiers
- l'action est initiée par l'utilisation des mollets
- la motricité est de type rotatoire

QUELQUES MODELES

Tiger Woods, Vijay Singh, Tom Watson, Phil Mickelson, David Duval, Colin Montgomerie, Thomas Levet sont des joueurs dont la morphologie leur fait adopter une posture de type N.

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

LA POSTURE **S**

Comme votre centre de gravité est légèrement en AR (poStérieur) , il en découle une posture où :



- les courbures de la colonne vertébrale sont plus prononcées
- les genoux sont déverrouillés (légèrement vers l'extérieur)
- l'équilibre est contrôlé par les psoas
- l'action est initiée par l'utilisation des cuisses
- la motricité est de type linéaire

QUELQUES MODELES

Seve Ballesteros, Ernie Els, Annika Sorenstam, Nick Faldo, Jack Nicklaus, sont des joueurs dont la morphologie leur fait adopter une posture de type S.

Axel conseil
SARL 444 036 313

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