



ASSOCIATION  
SPORTIVE

Le 1<sup>er</sup> Février 2008

# L'Approche

Chers amis senioretttes et seniors,  
Dear senior friends,

Merci pour votre forte participation au dernier Eclectic et au repas organisé au Brocard, une quarantaine de convives se sont retrouvés réunis autour d'une fondue. L'ambiance était très chaleureuse. A renouveler chaque mois !

Voici le programme du mois de février :

**ECLECTIC** : prévu le jeudi 28 février. Inscriptions comme d'habitude pour le mardi 26/02.

Départs en shot-gun à 9 h30 pour 18 trous ou 9 trous selon les desiderata de chacun (un départ 9 trous est prévu également à 11 h) . Pour le repas, il aura lieu « chez nous » , la nouvelle restauration du club après l'échec du « Pumpking's club » , vient d'être désignée, nous lui donnons notre préférence. La majorité préférant jouer 18 trous sans arrêt, le déjeuner sera à 14 heures Je compte sur un grand nombre d'inscriptions comme d'habitude.

**Entraînement des S.G.P.L.** : tous les mardi à 14 heures

**Informations** : Vous allez découvrir prochainement aux abords du parcours la croix (pas la célèbre Croix d'Anjou) qui ornait la chapelle délabrée au départ du tee N°1. Notre green-keeper doit la faire ériger incessamment. C'est une bonne idée de réintégrer sur le domaine de Bordes, sans aborder le caractère religieux, cet ornement qui a dominé la cour du Château de Bordes. Ce château datait du 15<sup>ème</sup> siècle et la chapelle ,plus récente de 1800. Le château de Bordes à été démoli par son dernier propriétaire vers 1950,il était situé entre le putting-green est le green du 9.

**Leçon de THIBAUT** : Ce mois-ci ses précieux conseils vont porter sur l'alignement ☺(c.f. au verso)



Dégustation de la fondue Savoyarde

N.B. Vous pouvez  
consulter  
L'APPROCHE depuis  
le 1<sup>er</sup> mars 07 sur inter-net :  
[www.golf-bauge.fr](http://www.golf-bauge.fr)

# ALIGNEMENT

Chères golfeuses, cher golfeur, en ce mois de février je souhaite dans cet article vous parler d'un problème qui touche 75% des joueurs à savoir **l'alignement.**

Depuis mon arrivée au club ceux que j'ai déjà eus en cours savent à quel point l'alignement est important car c'est grâce ou à cause de lui que la balle va ou ne va pas à l'objectif.

En effet un mauvais alignement change complètement votre mouvement c'est pour cela qu'il est primordial de l'effectuer méthodiquement, dans cet article je vais vous définir UNE DES routines possibles pour vous aligner correctement.

Tout d'abord je voudrais éclaircir un point important c'est la face de club qui envoie la balle donc c'est d'abord celle-ci qui doit être alignée correctement, je vois beaucoup trop de joueurs ou joueuses aligner d'abord leur corps (très scrupuleusement d'ailleurs) et seulement ensuite la face de club, conséquence de cette méthode vos pieds, vos épaules et tout votre corps est aligné sur la cible.

En revanche votre club de part sa longueur est décalé par rapport à vos pieds, votre face de club est donc elle orientée à gauche de votre cible, ce qui va entraîner de nombreuses compensations qui ne sont jamais bonnes et c'est à cause de celles-ci que votre mouvement ne peut être régulier avec des trajectoires très aléatoires.

Voici une des méthodes que vous pouvez tester :

-Mettez vous derrière votre ligne de jeu (axe partant de la balle et arrivant à votre cible)

-Trouvez un point de repère se situant sur cette ligne à maximum 15cm de votre balle.

-Placer votre face de club sur ce repère (le repère doit être quelque chose de très précis)

-Placer maintenant vos pieds parallèles à votre ligne de jeu qui est maintenant juste.

-Vous devez maintenant avoir la sensation d'être alignés à gauche, c'est vrai vos pieds sont à gauche de la cible mais je vous le répète c'est normal vous ne taper pas la balle avec vos pieds.

-Pour vérifier si vous êtes bien alignés, lorsque vous prenez votre position vous devez voir la cible sans tourner la tête, juste les yeux permettent de voir la cible.

Si votre balle part à gauche plusieurs fois c'est normal puisque vous avez l'habitude d'être alignés à droite, il faut juste que les compensations partent petit à petit, et vous verrez c'est nettement plus facile.

Bon golf à tous pour ce mois de février.

Votre pro,  
Thibaut



Voici un bon alignement, la cible est au-dessus du repère rouge, et le reste du corps (pieds, épaule) sont alignés sur le repère rouge et bleu de gauche. Ces deux lignes sont parfaitement parallèles.