

Bilan du stage du vendredi 23 Avril 2021.

6 participants: Agnès, Claire, Bruno, Jean Jacques, Olivier, Romain.

Thème : tour d'horizon des différents secteurs de jeu à travers la Gravité. Hommage au commandant Thomas Pesquet.

Attentes particulières :

Agnès et Jean Jacques : les sorties de bunker et les approches petit jeu.

Claire : driving et dosage des approches

Romain : la compression de balle perte de distance

Olivier : poursuite du travail entrepris sur le swing en indiv.

Bruno : la suite du stage Action Type et comprendre, trouver des réponses et se poser des questions etc... en résumé se faire des nœuds au cerveau. Alors qu'il joue parfait ou presque...

Motricité ex de lâcher prise ou pas le mental en action.

Atelier Bunker : utiliser la gravité pour produire de la vitesse facteur indispensable dans la sortie de bunker. Quelques réglages en ce qui concerne l'angle d'attaque et le chemin de club.

Atelier Approche : Doser ses approches et utiliser la gravité l'inertie du club pour un meilleur contrôle sans contrôle.

1 balle par situation.

Atelier Practice sur herbe. 1 balle un club, un club 3 intensités,
Jeu en Gaucher motricité, adresse, psycho, rééquilibrage musculaire.

Atelier Driving Utiliser l'inertie des bras

Atelier Bunker de parcours fer 7 puis fer 9 recherche du contact parfait. Faire confiance au club.

Atelier Putting Synthétique : dosage sur surface rapide sentir l'inertie du putter.

Atelier Approche : contact sur surface dure utilisation du bounce et recherche du toucher.

Atelier Wedging : fer 9 sur synthétique.

Jean Jacques : déverrouiller l'articulation des poignets, rotation des épaules dans le même plan que le bassin, finish. Organisation devant la balle ouverture du stance ou pas. Pour Jean Jacques ce n'est pas du golf !

Agnès : retrouver de la vitesse pour le bunker, conserver le club et les mains devant le corps, finish faire glisser le club sous la balle. Approches laisser jouer le club. Agnès  a sort enfin !

Romain : neutraliser l'action des mains, sans les bloquer, et initier le mouvement par un pivot et pas seulement par les mains et les bras. En plus  a marche !

Claire : la surdouée juste prendre les infos et jouer tu sais faire pourquoi ne pas utiliser son talent Si j'avais ton talent !

Drive une pincée de pivot et rotation du bassin initier le mouvement sans oublier le bassin.

Olivier : « faut que je travaille oui mais comment c'est trop compliqué de faire simple » ! Big Easy Olivier le tempo pas plus vite que la musique. Le Tempo.

Pour toi *Allegro ma non troppo un poco maestoso*

Larghissimo : superlatif de *Largo*, indication la plus lente de mouvement (< 40),

Grave : équivalent de *largo*, on trouve également *Gravemente* (~ 40),

Lentissimo : très lent (< 48),

Adagissimo : et parfois le superlatif *Adagiosissimo*, très lent (~ 52),

Larghetto : moins lent que *Largo*, mais désigne surtout un *Largo* de petite dimension (56 - 64),

Bruno : comment pourquoi ? il y a la réponse dans la question ! Oui mais, il n'y a pas de bégaiements qui tiennent.

Voilà bon golf et vive la gravité

Isaac N