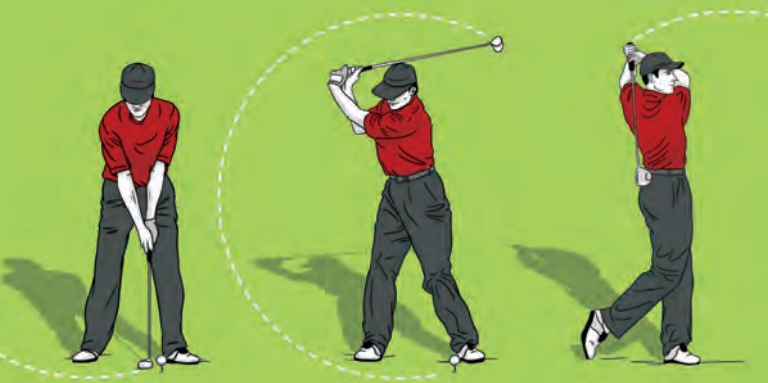


RICHARD TRUDEAU

MON COACH DE GOLF



Le guide essentiel

80
MOUVEMENTS
ILLUSTRÉS

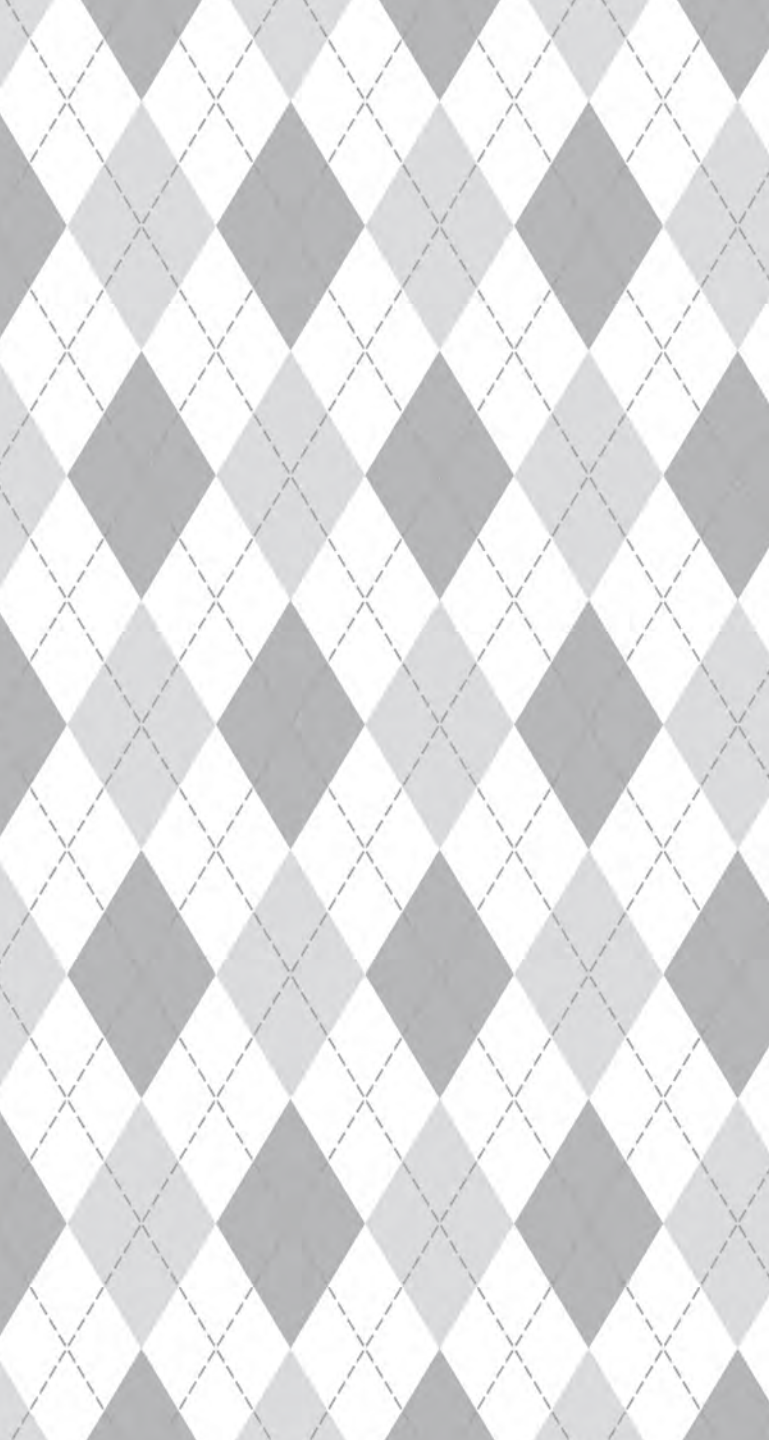
TABLE DES MATIÈRES

TÉMOIGNAGES	7
AVANT DE COMMENCER	11
LES QUATRE ÉLÉMENTS À MAÎTRISER	43
SUR LE TERRAIN	65
POUR EN SAVOIR PLUS	139
REMERCIEMENTS	152





AVANT DE
COMMENCER



MA PHILOSOPHIE DE L'ENSEIGNEMENT

Pour plusieurs golfeurs, le fait de voir des photos des techniques de golf dans un livre n'améliore en rien la qualité de leur jeu. Normal. Quand on exécute un élan, on ne se voit pas faire, alors comment savoir si l'on reproduit bien le modèle illustré ? La seule façon de reproduire ce qu'on voit, c'est de comprendre ce qu'on fait. Il faut sentir le mouvement.

Selon la croyance populaire, le golf serait un sport difficile à maîtriser. Je ne pense pas : on a tous du potentiel et on peut tous devenir bons. C'est un sport difficile seulement si l'on vise un score de 72 sans comprendre toutes les étapes qui peuvent conduire à une telle réussite. Ma façon d'enseigner aux apprentis golfeurs et même aux sportifs de haut niveau est de leur apprendre à expliquer ce qui s'est produit quand ils ont fait des erreurs. Si, par exemple, le golfeur est incapable de comprendre l'erreur qu'il commet sans cesse dans l'exécution de l'élan, sa progression sera lente. Mon objectif est de rendre l'élève le plus autonome possible.

Le meilleur conseil que je puisse vous donner est de lire ce petit livre le plus souvent possible, et même de le consulter avant chaque partie. Cela vous permettra de le mémoriser



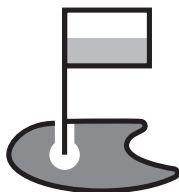
et, surtout, de vous rappeler certains détails importants quand vous serez sur le parcours. Apportez-le avec vous : c'est votre coach personnel!

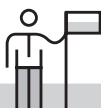
Un petit mot à l'attention des parents

À partir de l'âge de cinq ans, un enfant se développe très rapidement. L'avantage du golf est qu'il permet un accomplissement personnel. Votre apprenti golfeur apprendra donc la persévérance, ce qui fera de lui un être discipliné et fort mentalement. N'oubliez pas ceci : un champion sommeille en chacun de nous!

Je vous souhaite une belle saison remplie de plaisir.

Richard Trudeau
Enseignant de golf
rtrudeau.coachdegolf@gmail.com





----- MES TRUCS -----

- Ne laissez rien au hasard.
- Prenez de bonnes décisions sur le parcours.
- Établissez votre propre stratégie.
- Ne donnez pas de conseils pendant la partie. Vous causeriez une paralysie partielle du cerveau de votre partenaire et il ne serait plus capable de se concentrer. Conseillez-lui plutôt de parfaire sa technique en prenant des leçons. Il pourra alors évoluer correctement. Il aura du plaisir et s'épanouira, car tout le monde a du potentiel. L'entraînement et la persévérance seront sans doute ses meilleurs atouts.

LES BIENFAITS DU GOLF

Longévité

La distance approximative d'un parcours de golf est d'environ sept kilomètres, que la plupart des golfeurs font en marchant. La marche est l'exercice le plus recommandé pour favoriser une bonne forme physique. Elle aide, entre autres, au bon fonctionnement des organes vitaux. Certaines études scientifiques, dont celles de l'institut Karolinska, en Suède, démontrent que les gens qui jouent au golf trois



fois par semaine ajoutent au moins cinq ans à leur longévité.

Musculature, équilibre, motricité

Quand vous exécutez un élan de golf, plusieurs muscles et tendons sont sollicités, ce qui permet de les renforcer. Le *swing* permet aussi d'améliorer l'équilibre et la motricité.

Vie sociale

Dans le golf amateur, l'adversaire n'existe pas. Au contraire, le fait de partager la même passion avec des gens de tout âge vous permet de faire des rencontres intéressantes qui pourraient se développer en amitiés.

Plein air

Redécouvrir la nature dans toute sa splendeur est l'un des bienfaits du golf. Prenez le temps d'admirer les arbres, les lacs, la faune et la flore : cela favorise la détente.

LA PÉRIODE D'ÉCHAUFFEMENT

Avant la partie, faites de 5 à 10 minutes d'étirements de votre choix. Si vous manquez d'idées, consultez le programme d'entraînement à la maison, à la page 19 de ce guide. Je vous suggère aussi, avant chaque partie, de faire l'exercice suivant, très simple, mais efficace.





Figure 1

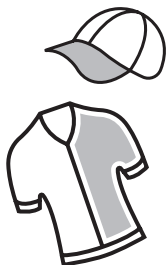


Figure 2

Le regard et le poids se situent à l'intérieur du pied arrière.

- Croisez les mains sur la poitrine, les pieds à la largeur intérieure des épaules.
- Les droitiers ouvrent le pied avant à 11 heures et le pied arrière à 1 heure. Les gauchers ouvrent le pied avant à 1 heure et le pied arrière à 11 heures.
- Sortez les fesses et fléchissez légèrement les genoux.
- Faites une rotation des épaules. Lorsqu'elle sera complétée, votre poids et votre regard se situeront à l'intérieur du pied arrière.

Refaites la séquence plusieurs fois. Il s'agit de la rotation idéale. Cette sensation, vous devez la ressentir avec chaque bâton.



Dans cet ouvrage mince mais bourré de bons conseils, vous apprendrez à parfaire votre technique de golf dans le but de vous améliorer, que vous soyez débutant ou golfeur de haut niveau. En effet, qui n'a pas envie de réduire son score de 5 ou 10 coups ?

Au fil des pages, vous découvrirez ou redécouvrirez les bases de la prise du bâton, de l'élan et du transfert de poids; vous serez guidé dans la compréhension de chacun de vos mouvements et de leurs effets sur les coups; vous développerez une nouvelle approche mentale pour mieux performer. Comment corriger une *slice* ou un *hook*? Comment réussir l'approche lobée? Comment se sortir d'une trappe de sable? Voilà des questions auxquelles ce guide répond avec précision, comme si votre coach privé se tenait à côté de vous sur le parcours!

- Grâce au format de ce livre, on peut le glisser dans son sac de golf ou même dans sa poche pour corriger sa technique sur-le-champ... ou sur le green!
- Un contenu précis, sans bla bla, qui explique les causes et les effets des mauvaises habitudes et la façon de les corriger.
- Une lecture qui tient en 30 minutes, top chrono.
- Des conseils ciblés appuyés par 80 illustrations claires.



Depuis près de 15 ans, **RICHARD TRUDEAU** met ses connaissances au service des golfeurs amateurs à qui il enseigne la théorie et les techniques du golf, mais aussi la psychologie derrière ce sport. Son but: faire en sorte que ses élèves aient une bonne compréhension de chaque mouvement afin d'entraîner une amélioration de leur handicap.