

## LE SWIN GOLF

### Connaissance de l'activité

Le **swin golf** est une variante du golf créée en 1982 par Laurent de Vilmorin. En inventant ce sport, ce golfeur a souhaité faire partager sa passion au plus grand nombre pour un coût raisonnable. Le swin golf se pratique sur des terrains rustiques avec une seule canne à trois faces et une balle molle de même poids qu'une balle de golf mais plus grosse.

Pour le débutant, le swin présente plusieurs avantages par rapport au golf :

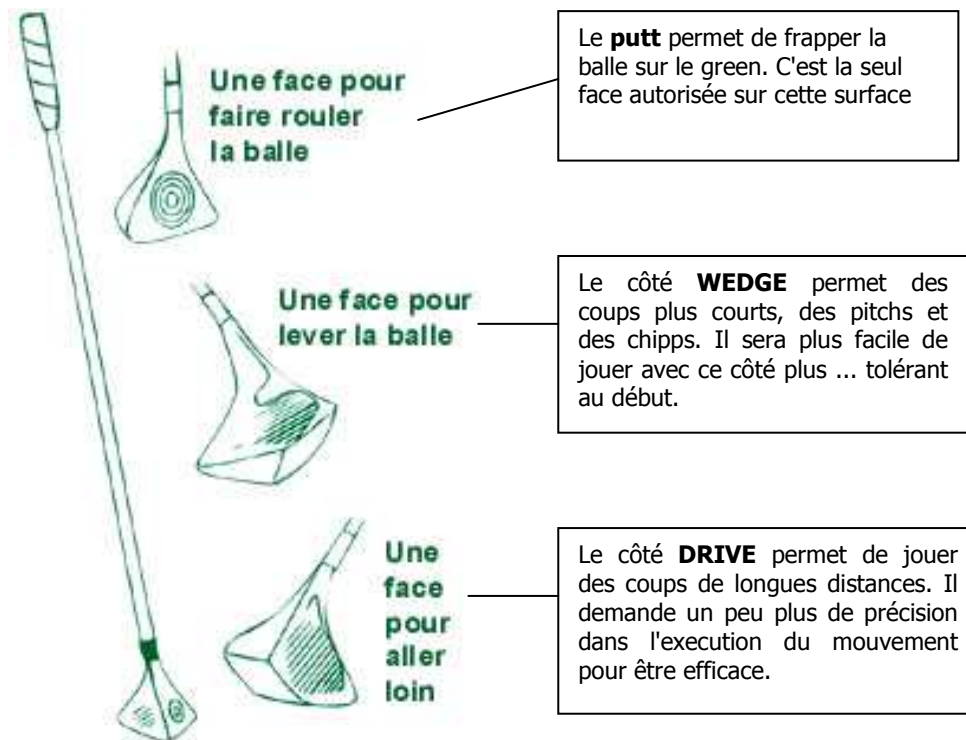
- L'équipement est bon marché : une seule canne (environ 70 €) et une balle (1 €). De plus, la plupart des clubs prêtent la canne aux joueurs occasionnels.
- Les tarifs d'accès aux parcours sont peu onéreux : environ 10 € la journée et 100 € pour un forfait annuel (contre 1000 € pour un golf classique).
- L'accès au parcours est immédiat après une courte initiation.
- Ce sport est adapté aux enfants à partir de 8 ans.
- Le terrain est plus petit qu'un terrain de golf et il est moins contraignant à entretenir

### Règles simplifiées

- Au départ, la balle se joue entre les deux marques sans les dépasser.
- Un coup donné avec l'intention de frapper la balle est considéré joué.
- Sur le parcours la balle peut être déplacée de 15cm sans se rapprocher du trou.
- Si une balle sort des limites, le joueur doit la poser à l'endroit d'où elle a été jouée précédemment en comptant un point de pénalité plus le coup à jouer. La même règle s'applique à une balle perdue.
- Le temps de recherche d'une balle est limité à 5 minutes.
- Si, sur le green, une balle gêne le coup de l'adversaire, elle peut être marquée et retirée du jeu.
- Sur le green, une balle touchant celle de l'adversaire est pénalisée de 2 points.
- Sur le green, seul le côté Putter peut être utilisé. Toutes les autres faces sont interdites.
- Si pendant un parcours, une balle tombe à l'intérieur d'un green, elle doit être dropée à l'extérieur de cette zone, sans se rapprocher du trou, à moins de deux longueurs de canne.
- Une balle injouable peut être ramassée et dropée à moins de deux longueurs de canne de son point son point d'impact, sans se rapprocher du trou.

## Le Matériel

Le swin se joue avec un seul club et une balle en mousse, non dangereuse pour qui la recevrait par mégarde. La tête du club présente trois profils qui permettent de jouer les différents coups :



## Le terrain

Le swin se joue sur un terrain qui conserve son aspect naturel. Un parcours peut être aménagé rapidement et sur de nombreux sites tels que terrain de foot, cour d'école...

## Les fondamentaux

### 1. Le grip

Ses fonctions : gérer l'orientation de la face de club, donner de la vitesse au club



La main gauche (pour un droitier) :

C'est la main gauche qui tient le club à 80%. Le dessous du grip passe en travers de la main :

Le dessus du grip se cale **sous l'éminence hypothénar (EH)**. Vous devez sentir une tenue de l'auriculaire autour du grip :



Essayez de tenir le club en imitant ces positions ...  
Présentez la main sur le côté du club :



et non par en-dessous ! **A ne pas faire :**



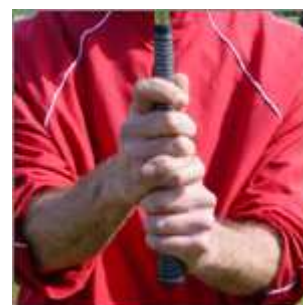
La liaison entre les mains :



**Grip à 10 doigts type base-ball :**  
grip classique pour débiter, veillez quand même à ce que les 2 mains se touchent :



**Grip superposé :** poser l'auriculaire droit dans le creux entre l'index et le majeur gauche :



**Grip entrecroisé :** entrecroiser l'auriculaire droit et l'index gauche.

### La main droite :

Elle ne doit pas tenir trop fermement le club. L'éminence thénar recouvre le pouce gauche et assure le contact sur le grip avec l'annulaire et le majeur. L'index et le pouce sont juste posés.

Présentez la main droite sur le côté et non par-dessus ou par en dessous (ex. sur la photo ci-dessous) :

**La pression :** Evitez de serrer avec le pouce et l'index de chaque main, cela entraîne trop de tensions dans les épaules. Sur une échelle de 1 à 10, la bonne pression des mains est estimée entre 5 et 7. La pression des mains peut s'adapter en fonction d'une recherche de relâchement ou de tonicité.

### Les tendances :

**Le grip fort :** On dit que le grip est fort, lorsque les 2 mains sont trop tournées sur la droite du grip. Cette position ferme la tête de club et peut être la cause d'une trajectoire en hook ou en push :



**Le grip faible :** On dit que le grip est faible lorsque les 2 mains sont trop tournées sur la gauche du club. Cette position ouvre la face de club et peut être la cause d'une trajectoire en slice ou en pull.



### - Conseils :

- Si vous débutez, construisez votre grip petit à petit. Cherchez à placer uniquement la main gauche, puis, lorsque sa position est acquise, placez la liaison entre vos mains,...
- Entraînez-vous à placer vos mains sur le club hors contexte golf (devant cet écran, pourquoi pas !). Hors de la pression du practice ou du parcours, vos mains seront plus relâchées et se placeront de façon plus précise.
- Un changement de grip chez un joueur ayant ses habitudes de swing s'accompagnera obligatoirement d'un inconfort qui se dissipera rapidement.
- Imitez les différentes photos de cet article
- Le grip peut se modifier au chipping et au putting, les paumes des mains se faisant face. (Cf articles sur l'approche roulée)

### 2. La posture

Globalement, votre posture doit être sportive, athlétique. Elle doit vous donner le sentiment d'être équilibrée (les jambes sont dynamiques, légèrement tendus) et relâchées (épaules et bras tombant quasiment à l'aplomb du sol).

Si vous donnez les bons angles dès le départ à votre posture, vous aurez toutes les chances de faire évoluer votre club sur le bon chemin et dans le bon plan pendant le mouvement.



- le poids du corps est bien réparti sur toute la plante des pieds
- les genoux sont légèrement fléchis
- les fesses sont « poussées » en arrière
- la colonne vertébrale est inclinée vers l'avant, les vertèbres lombaires et dorsales dans le même alignement
- le port de tête est assez haut

### Les tendances :



1. Une posture trop assise, trop loin de la balle : Cette position entraîne un swing trop intérieur et trop plat.



Une posture avec un dos trop incliné et jambes peu fléchies, trop au dessus de la balle : cette position entraîne un swing trop vertical.



Mettons cela en pratique en prenant un club. Le sternum doit se trouver aux environs du bout des chaussures comme indiqué sur la première photo, c'est la bonne posture :



Si votre posture est trop assise, la position de votre sternum est trop en arrière (mauvaise posture) :



Et si votre posture est trop "penchée", la position de votre sternum est trop en avant bien sûr (mauvaise posture).

#### Conseils :

- Pensez à être fier devant la balle
- Laissez tomber un club à partir de votre épaule, la tête de club doit pointer entre votre genou et la pointe de votre pied photo
- Ce sont plutôt les abdominaux qui doivent être contractés et non les muscles profonds au niveau des lombaires. Evitez de vous cambrer.

### 3. L'alignement

Pour jouer la grande majorité des coups de golf, on a besoin d'une visée exactement de profil, ce qui n'est pas trop naturel.

Il est indispensable de bien percevoir l'orientation de votre corps et de votre face de club par rapport à la cible. Un alignement défectueux obligera le joueur à « corriger le tir » pendant son swing ce qui le rend plus irrégulier dans son contact de balle ou dans sa direction.

↳ la tranche de votre face de club doit être perpendiculaire à votre axe de jeu

↳ l'alignement de votre corps (pieds, hanches, épaules parfaitement empilés) est parallèle à votre axe de jeu. Donc, si on prolonge la ligne du corps, elle pointe à gauche de l'objectif pour un droitier.

On travaille son alignement par une bonne perception de l'empilement du corps et de son placement par rapport à un axe.

Mais la clef est dans la **visualisation de votre axe**, qui consiste tout simplement à relier 2 points, à balayer du regard cette ligne. Vous devez vous représenter cet axe de la façon la plus précise possible avant de vous placer. Vous pouvez également choisir un brin d'herbe proche de la balle sur cet axe, de manière à vérifier votre placement sans lever la tête lorsque vous êtes prêt à taper.

### Conseils pour le swing



#### La Balle de Basket

Beaucoup de joueurs ont tendance à casser leur genou gauche et le laisse s'effondrer sur le genou droit au moment du backswing. La conséquence est désastreuse car en faisant cela, ils entraînent l'épaule gauche vers le bas et leurs hanches basculent de façon anormale. Pour corriger ce défaut, imaginez qu'en amenant votre club vers l'arrière, **votre genou gauche en même temps, s'oriente lui vers la cible que vous visez**. Vous garderez ainsi une bonne stabilité sur vos deux genoux, essentielle pour exécuter un bon swing. Si vous n'y arrivez pas, essayer ceci: **mettez (ou imaginez) une balle de basket entre vos deux genoux** et swingez. Vous serez étonnés du résultat!



#### La position Autostop

Le grip a beaucoup d'importance dans l'exécution de votre swing. Une bonne image à garder en tête est la **position du l'autostoppeur**. Lorsque vous êtes en train d'exécuter un backswing, regardez votre main droite (pour les droitiers) en arrière lorsque le club se trouve au niveau de votre taille; vous devriez voir votre pouce pointer vers le ciel.



#### Une pause au sommet

Exécuter un swing trop rapidement fait partie des erreurs récurrentes du golfeur. S'il faut effectivement donner de la puissance et une accélération à la balle, l'important est de créer et de maintenir un bon rythme. La meilleure façon de réaliser ceci est d'**imaginer une brève pause lorsque vous êtes au sommet de votre backswing** (comme indiqué sur la photo), avant de redescendre. Vous synchroniserez mieux les mouvements et améliorerez votre tempo et votre balle arrivera plus souvent au milieu du fairway.



#### Un genou droit dur comme la pierre

Lors du backswing, il est nécessaire de mettre du poids à l'intérieur du pied droit et de plier légèrement le genou. Si votre poids est mal réparti, il en résultera un mauvais contact de balle et une perte de puissance. **Imaginez qu'en montant votre club, votre genou droit est solide comme un mur**. Ceci permettra à la partie supérieure de votre corps de réaliser un transfert agressif, donnant ainsi à votre balle un maximum de puissance.



#### Musclez-vous !

Le golf n'est pas un jeu de poignets. Afin de réaliser un bon swing, **vous devez utiliser les muscles de vos jambes et de la partie supérieure de votre corps**. L'instinct des golfeurs débutants est souvent de frapper la balle **uniquement avec les bras et les poignets**. Cela permettra de réaliser certes des bons coups de temps en temps mais si vous voulez devenir régulier, alors il vous faudra utiliser **tout le corps**, et pas qu'une partie. Musclez-vous!



### Swingez doucement dans le vent

Trop de joueurs pensent qu'il faut frapper la balle agressivement en présence de vent. En faisant cela, ils mettent plus d'effort à la balle qui devient incontrôlable. Plus la balle prend de l'air, plus elle sera influencée par le vent. La solution ici est d'opter pour une **trajectoire basse en plaçant la balle sur le pied arrière et en avançant les mains**. De cette façon, l'angle du club est réduit, et la balle partira plus horizontalement. **Utilisez un club plus long, et tapez tranquillement**, sans trop d'effort. Rappelez-vous de ce dicton: "**swinger doucement dans le vent**". Greg Norman en personne l'avait en tête lorsqu'il emportait le British Open en 1994.



### Renforcez les fondations de votre swing

Un swing consistant exige un bon rythme et un bon équilibre. Une maison a besoin de fondations, tout comme votre swing. Entraînez-vous à **frapper la balle avec les pieds très rapprochés** (comme indiqué sur la photo), **environ 15cm**. Ceci vous forcera à maintenir un bon équilibre et un bon rythme et vous sentirez la différence quand vous écarterez les pieds de nouveau.



### Arrêtez de frapper la , traversez-la!

La traversée de la balle est un élément clé à l'exécution d'un swing à la fois puissant et régulier. Il est très important de continuer la traversée après que la balle ait été frappée. Voici un petit exercice qui vous permettra de maîtriser ceci: **mettez un tee 20cm après la balle et entraînez-vous à frapper la balle, puis le tee dans la foulée**. Vous réaliserez alors une bonne traversée.



### Ramenez le doucement mais sûrement

Beaucoup de golfeurs ont tendance à amener leur club trop rapidement en donnant un coup de poignets qui réduit l'extension vers l'arrière. Voici un exercice qui vous entraînera à amener correctement le club vers l'arrière: **posez une balle** (sur le tee ou pas, peu importe), **mettez-vous à l'adresse et posez une deuxième balle derrière votre club comme indiqué sur la photo**. Faites rouler la balle vers l'arrière jusqu'à ce qu'elle ait largement dépassé votre pied droit (pour les droitiers). Vous sentirez alors votre épaule gauche se déplacer en dessous de votre menton. Vous réaliserez ainsi que **le bras gauche doit être le plus tendu possible au moment du backswing**.



### Jouez avec la barre pour plus de puissance

Si vous désirez gagner en puissance, imaginez une barre verticale qui sort du sol au niveau de votre balle lorsque vous êtes à l'adresse. **Votre objectif est d'amener l'épaule gauche (pour droitiers) derrière la barre verticale, et donc derrière votre balle** (comme indique sur la photo) sans bouger les hanches. Transférez ensuite l'épaule droite devant la barre au moment de la descente. Si vous réalisez cet exercice correctement, votre **transfert de poids sera beaucoup plus efficace et votre balle gagnera en longueur**.



## Ateliers et Jeux

### Thème : JOUER PRECIS

Situation : Joueurs par 2, chacun une canne, 1 balle  
Toutes les actions sont réalisées en 1 coup.  
Sur un stade, parc ou en salle

Jeu 1 : Je pousse la balle entre les pieds de mon camarade. Ecarter les pieds de la largeur des épaules. Reculer d'un pas à chaque réussite.

Jeu 2 : Je pousse la balle, elle s'arrête dans les pieds de mon camarade ou dans une zone délimitée par des plots. Reculer d'un pas à chaque réussite.

Jeu 3 : Je pousse la balle vers le cône, elle doit le toucher

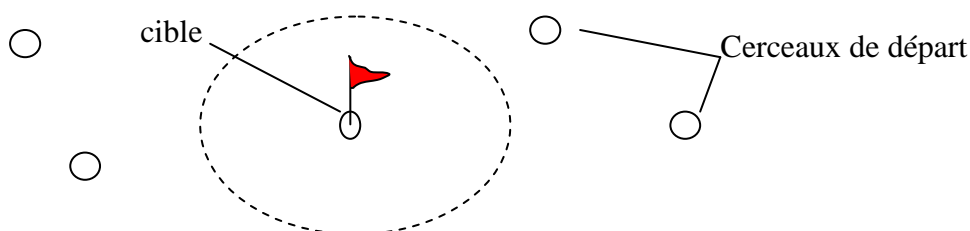
Jeu 4 : Je pousse la balle vers le cerceau. Elle s'arrête à l'intérieur

Jeu 5 : Je pousse la balle vers le trou (exemple : trou permettant l'installation des poteaux de volley ou plot renversé)  
Parcours matérialisé par des cordes

### Concours de putt

La cible est entourée d'une zone délimitée par des cordes, rubalises...

Placer des cerceaux à différents endroits (distance plus ou moins éloignée de la cible) pour matérialiser les points de départ.



A 2 joueurs :

Le 1<sup>er</sup> joueur est tiré au sort. S'il n'atteint pas la zone entourant la cible au premier coup, il ne peut pas jouer son 2<sup>ème</sup> coup vers la cible.

Le 2<sup>ème</sup> joueur joue alors la balle, là où elle se trouve et ainsi de suite. Chaque fois qu'un point est marqué (cible atteinte), le joueur qui n'a pas marqué repart d'un cerceau départ

Variante : C'est le joueur qui a gagné le point qui rejoue. Il ne passe la main qu'après un échec. Le joueur qui totalise le plus de points est vainqueur.

**Thème : APPROCHER**

**Les approches levées**

- Etre capable de faire voler la balle au-dessus d'un obstacle
- Utiliser la face ouverte de la canne
- S'approcher ou s'éloigner de l'obstacle

**Jeu 1**

Sur un stade ou dans un parc

Frapper la balle pour la faire passer par-dessus un obstacle tel que but de foot, main courante, rubalise tendue entre 2 arbres (varier les hauteurs)

En salle

Par respect pour le sol de la salle, chaque joueur utilise un carré de moquette qu'il place sous la balle.

Possibilité d'utiliser un tee pour une plus grande réussite

Passer la balle par-dessus un banc

Viser le panier de basket...

**Jeu 2**

Je suis capable de faire franchir l'obstacle à la balle en visant une cible.

Même situation que pour le jeu 1 avec en plus une zone à atteindre en 1 coup derrière l'obstacle

**Les approches roulées**

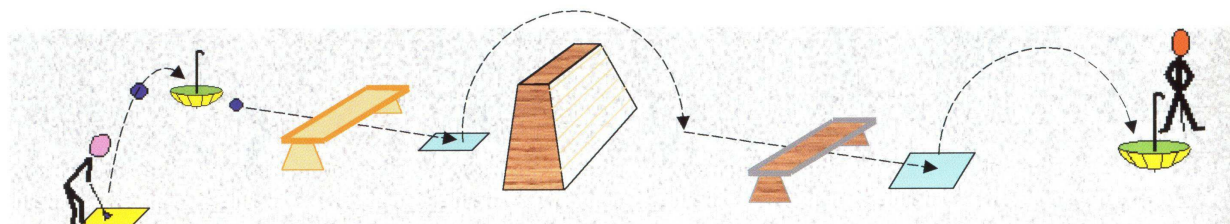
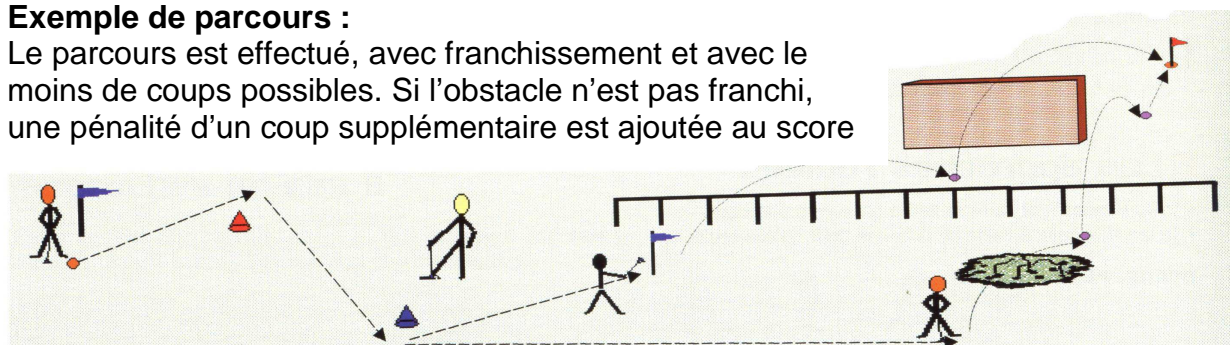
Viser des cibles distantes de 10 à 20 pas en faisant rouler la balle.

Variantes : Augmenter les distances si réussite.

Faire passer la balle sous un obstacle (ex : un banc)

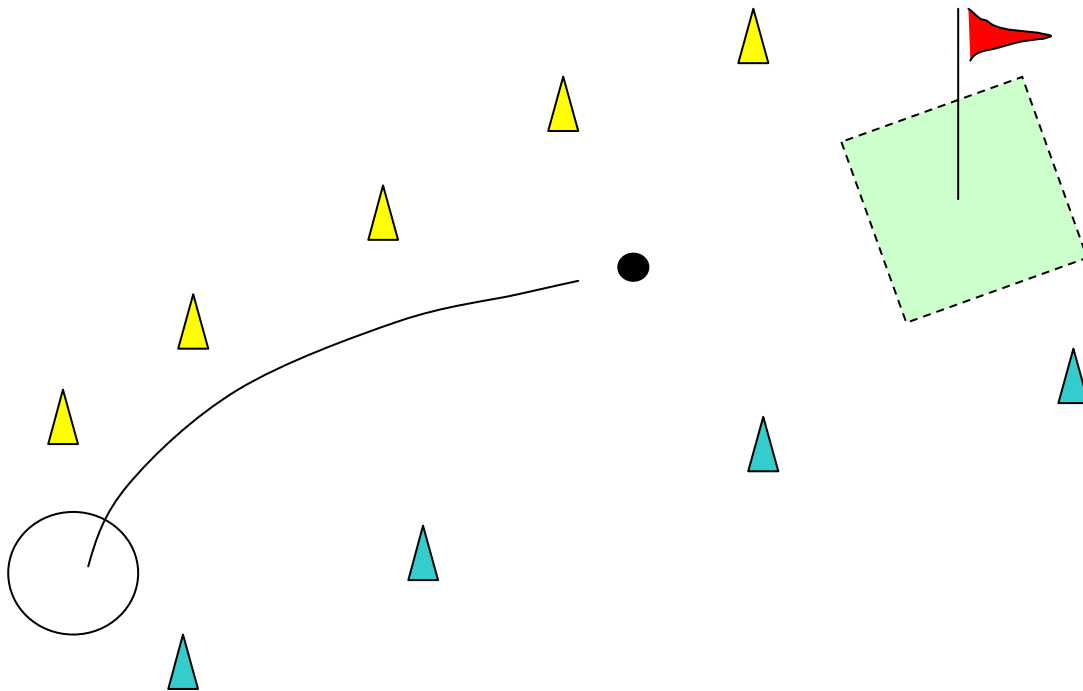
**Exemple de parcours :**

Le parcours est effectué, avec franchissement et avec le moins de coups possibles. Si l'obstacle n'est pas franchi, une pénalité d'un coup supplémentaire est ajoutée au score



## Thème : JOUER LOIN

Je lance la balle à l'aide de la canne pour qu'elle tombe le plus loin possible :  
 Dans un couloir de jeu  
 Vers une cible (cône, drapeau, zone)



Placer et varier les repères en direction et en longueur

## JEU : LE CHRONO-SWIN (jouer précis et jouer loin)

### **Matériel :**

1 canne et une balle par joueur  
 1 cerceau ou 1 plot par joueur pour repérer tous les départs.  
 Piquet et rubalise pour le jeu long

### **Défi :**

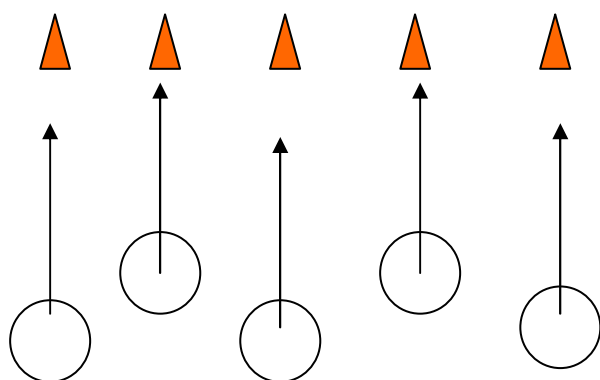
Entre 2 équipes de 3 à 6 joueurs : les joueurs « X » et les joueurs « Y »  
 Au signal de départ :

**Les joueurs « X »** essaient de toucher la cible (ex plot) le plus grand nombre de fois possible à partir de leur point de départ respectif (situé à 1 ou 2 pas de la cible). Toutes les touches sont comptabilisées.

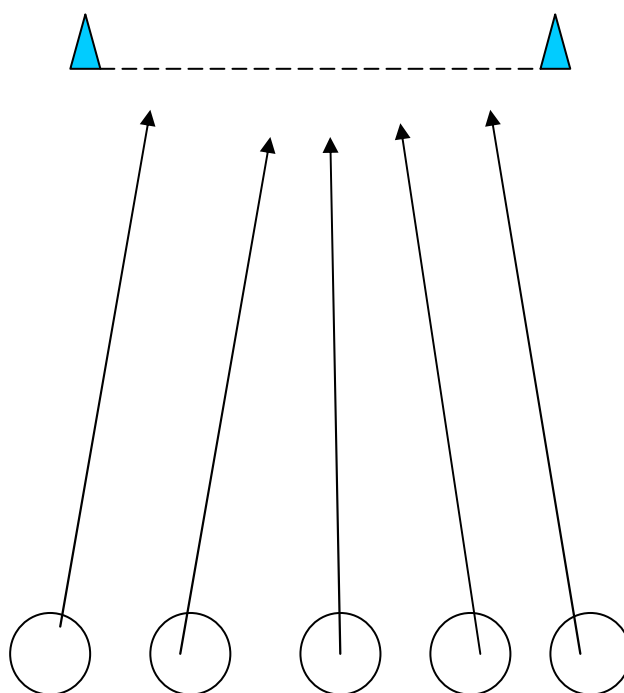
**Les joueurs « Y »**, les pieds dans un cerceau, lancent leur balle pour les amener en moins de coups possibles au-delà de la ligne d'arrivée matérialisée par la rubalise (distance = 30 à 80 m).

Le chronomètre est arrêté à l'arrivée de la dernière balle des joueurs « Y »  
L'équipe « X » note son nombre de point.

Les joueurs « X » et « Y » changent de rôle  
L'équipe gagnante est celle qui a totalisé le plus grand nombre de points



**Joueurs « X » : lancer précis**  
Distance : 1 à 2 pas



**Joueurs « Y » : lancer loin**  
Distance : 30 à 80 m

**Variantes :**

- Augmenter les distances
- Mettre des obstacles naturels ou artificiels pour rendre la progression plus difficile
- Les joueurs « Y » ramènent le plus rapidement possible les balles dans une zone délimitée (plus ou moins éloignée)

**JEU : LE DEPASSE BALLE (jouer loin)**

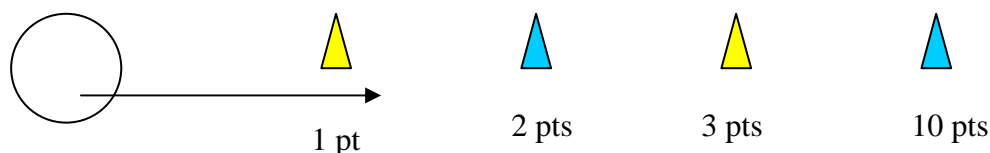
Situation :

Les joueurs s'affrontent 1 contre 1.

Chaque joueur dispose de 3 à 10 balles.

Il tente de jouer la balle plus loin que son adversaire et comptabilise les points obtenus.

Changement d'adversaire après chaque série.



## JEU : LE GAGNE TERRAIN (jouer loin)

Situation :

Les joueurs A et B s'affrontent avec une seule balle.

Chaque joueur lance la balle alternativement en essayant de repousser son adversaire derrière sa ligne de but.

