

Le Mécanisme du Golf

Prenez le départ avec le plus grand joueur de golf de tous les temps, qui va vous donner une leçon : Les coups avec les clubs en bois

par **Byron Nelson**

J'AI été interrogé récemment par un amateur de golf.

« Pouvez-vous », me demanda-t-il, « décrire d'un mot le facteur le plus important dans votre façon actuelle de jouer ? »

« Décontraction », répondis-je.

Dans mon cas personnel, il y a environ 20 ans que je travaille à acquérir cette décontraction.

Mes débuts me laissaient de la marge pour réaliser beaucoup de progrès. Dans le premier tournoi où je me risquai — un championnat réservé aux caddies du terrain de Glen Garden à Forth Worth, dans le Texas — mon score fut de 118. L'année suivante, je fis jeu égal avec mon meilleur copain, Ben Hogan, dans la compétition annuelle et gagnai la finale par 39 contre 40 à Ben. Cette première victoire me mit en appétit. Pendant plusieurs années, je pris part dans le Sud-Ouest à des compétitions d'amateurs.

Je passai professionnel le 28 novembre 1932 à Texarkana pour tâcher d'attraper quelques-uns des 500 dollars de prix affectés à un tournoi ouvert. Je réussis à en gagner 75, plus d'argent que je n'en avais jamais eu à la fois. Depuis ce temps, j'ai toujours joué pour des prix en espèces.

Au cours des 12 années qui suivirent, mes progrès me permirent de gagner le Tournoi National ouvert, le Championnat National Professionnel et un certain nombre de compétitions importantes. Cependant mes obligations de professeur dans le club m'empêchaient d'amener mon jeu au degré de perfection que je désirais.

En septembre 1944, je donnais ma démission du Club Inverness de Tolédo et commençais à travailler intensément sur les plans que j'avais dans la tête pour réaliser le geste parfait du joueur de golf.

Ce fut le début des plus grands succès de ma carrière. Mon but était d'éliminer tout mouvement inutile de mon balancement, pour réduire ainsi la marge d'erreur possible. Je sentais que plus je simplifierais mon geste, plus j'augmenterais mon efficacité et ma régularité.

Le résultat de ce travail se fit voir dans la saison 1945 où je fis une moyenne de 68,33 en 120 tournois dirigés par les Associations officielles.

Le premier point que j'entrepris d'étudier (quand ma démission de l'Inverness m'en donna le temps) fut ma prise sur le club.



Comment Nelson tient son club



Placez la poignée du Club en travers de l'index de la main gauche. Notez la position exacte de la poignée sur les deux premiers doigts et la paume de la main. Elle a une grande influence sur l'efficacité de votre prise.



Vous refermez ensuite la main gauche avec le pouce le long du manche à 45° à droite du point opposé à votre corps. Le V formé par la fermeture de votre main sur la poignée a sa pointe dirigée vers votre épaule droite.



En refermant la main droite sur le club, assurez-vous que le contrôle du club est également réparti entre la paume et les doigts. Ce point est très important.



Le pouce de la main droite, une fois la main refermée, doit reposer sur le manche à environ 45 degrés vers la gauche. Remarquez que le V formé entre le pouce et l'index est dirigé vers l'épaule droite. L'index serre fortement, ce qui vous donne une impression de sécurité lorsque vous balancez vers l'arrière.



Nelson faisant un " putting " sur un green à Chicago

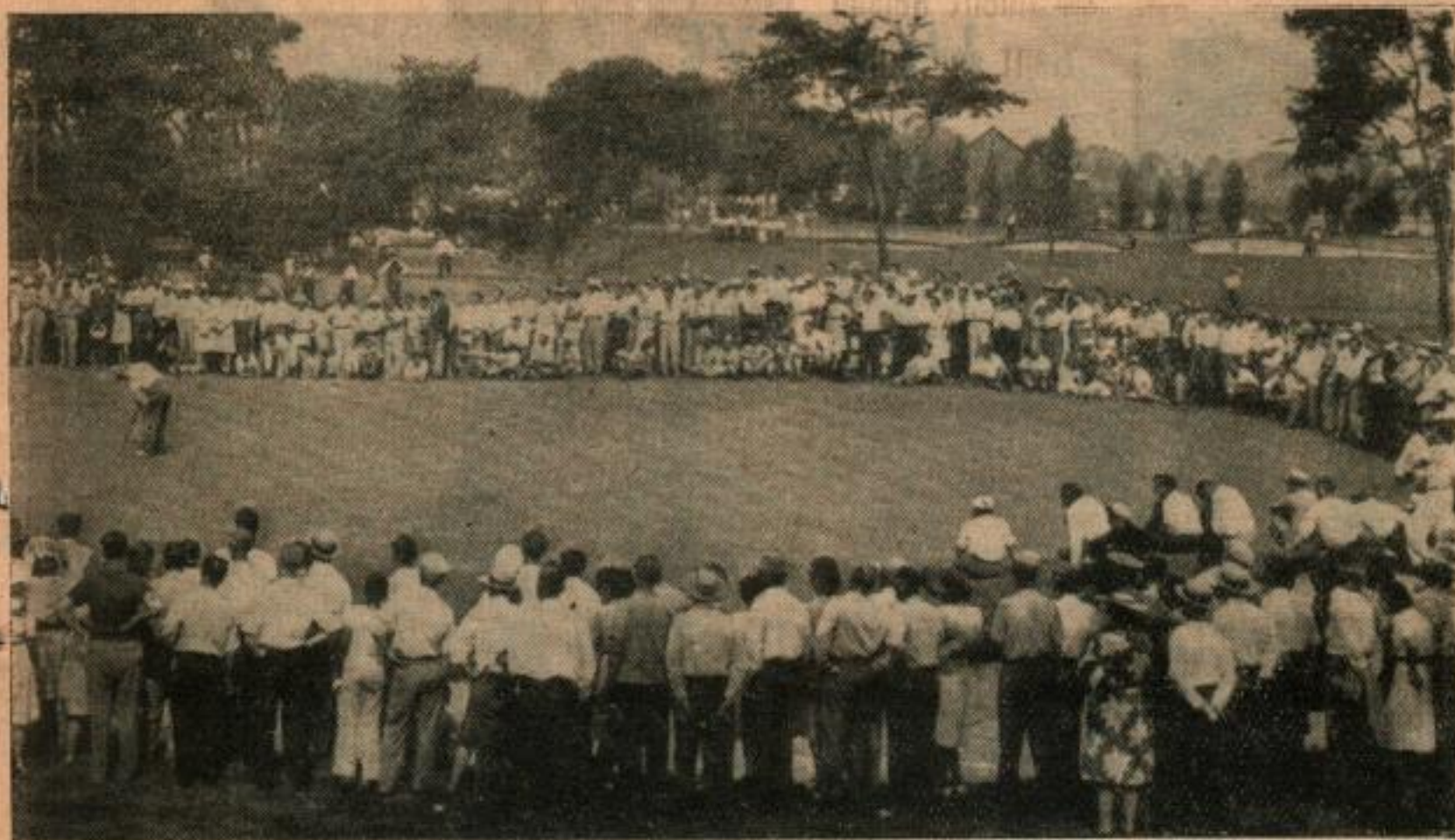
A mon avis, une bonne prise est le facteur le plus important de votre jeu de golf.

Le défaut le plus communément répandu sur ce point est le manque de fermeté de la prise. Si vous permettez au club de tourner ou de glisser dans votre main, même légèrement, il vous est absolument impossible de frapper un bon coup. Ce défaut est aussi nuisible pour la distance que pour la précision.

Avec cette idée dans la tête, je fis des expériences, essayant de mettre dans ma prise le plus de fermeté possible. Lorsque je joue au golf, à présent, je tiens le club solidement avec les deux mains, en veillant particulièrement à ma main gauche. Par fermeté, je ne veux pas dire qu'il faille serrer la poignée si fortement que vos mains et vos bras soient contractés. Tenez serré juste ce qu'il faut pour garder le contrôle complet de votre club pendant le mouvement entier.



Cette vue rapprochée montre les positions respectives des doigts. Remarquez que le petit doigt de la main recouvre l'index de la main gauche.



où il gagna quatre années de suite le tournoi national américain ouvert.

Je conseille la prise à recouvrement que montrent les photographies ci-contre. Son nom vient de ce que le petit doigt de la main droite recouvre l'index de la main gauche. Cette prise permet aux deux mains de travailler comme si elles n'étaient qu'une. C'est cette coordination des deux mains qui donne de la puissance à votre coup.

D'après mon idée de mouvement idéal, c'est la main gauche qui guide le club pendant tout le mouvement. Il vous faudra peut-être faire au début un effort pour acquérir cette sensation, mais elle deviendra naturelle à force d'entraînement. Rappelez-vous ceci : à aucun moment de votre mouvement vous ne devez desserrer la prise de votre main gauche sur le club. Ce point est essentiel. Veillez surtout aux trois derniers doigts de cette main.

Surtout ne vous découragez pas si les premiers temps la prise à recouvrement vous semble gênante. Au bout de quelques heures d'exercice, elle vous paraîtra tout à fait naturelle.

En améliorant ma prise j'ai supprimé beaucoup des difficultés qui me faisaient dévier dans les bois, les mauvais terrains ou les sablières. La fermeté de la

prise m'a donné un bien meilleur contrôle du club, ce qui signifie plus de précision et plus de régularité.

Satisfait des résultats obtenus pour ma prise, j'étudiais ensuite la façon de se tenir par rapport à la balle pour jouer avec les clubs en bois.

EMPLOI DU SPOON

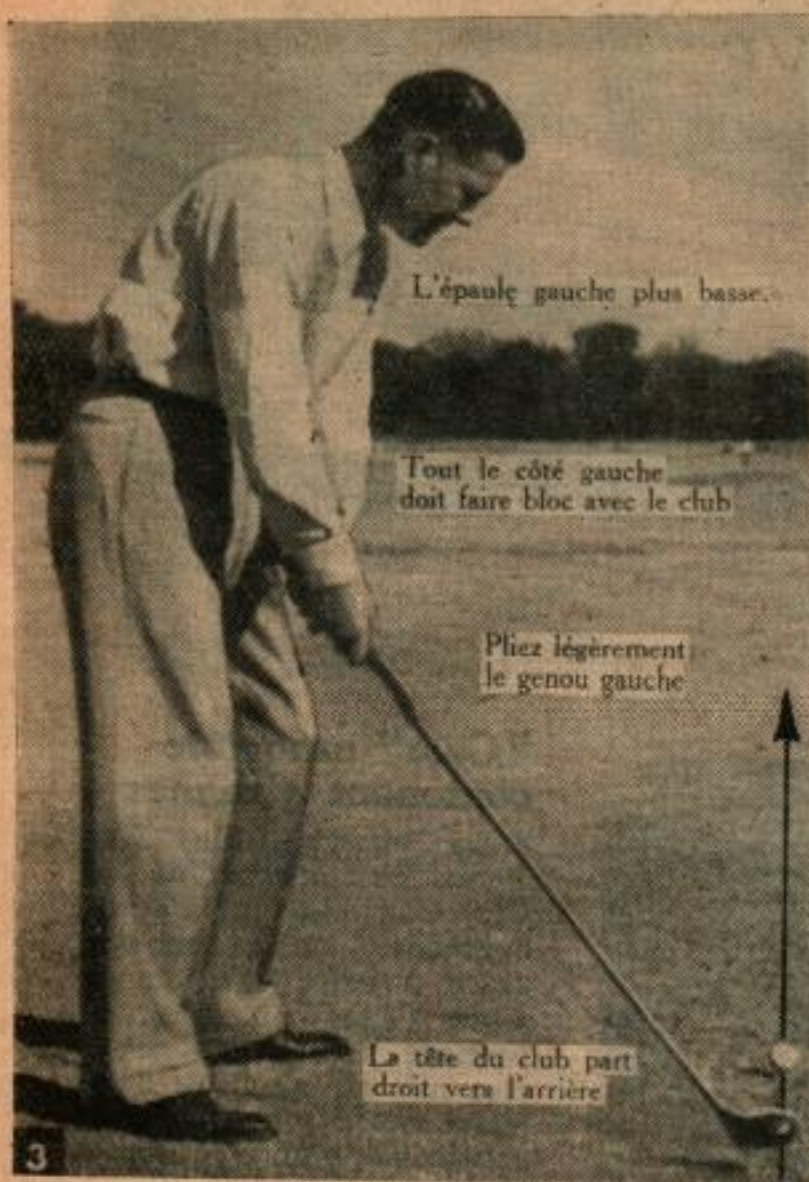


Les bras, les poignets et le club forment une ligne droite.

Tenez-vous plus près de la balle que pour le "drive", la position des pieds légèrement fermée.

LE DRIVE





L'épaule gauche plus basse.

Tout le côté gauche doit faire bloc avec le club

Piez légèrement le genou gauche

La tête du club part droit vers l'arrière



Les épaules tournent

Le bras et la main gauche en ligne droite avec le club

Pas de mouvement du poignet à hauteur de la ceinture



Le poids sur le côté gauche.

J'obtins mes meilleurs résultats avec une position telle qu'elle est indiquée sur la photographie n° 1 de la série sur le drive. La distance entre mes pieds est sensiblement égale à la largeur de mes épaules. Les orteils pointent vers l'extérieur. Les pieds sont la base sur laquelle vous pivotez. Sans disposer d'aucun instrument de mesure, vous devez apprendre à vous « aligner » correctement. Autrement, il vous est impossible de diriger votre balle comme vous l'entendez.

Votre instrument le plus précieux est la « ligne de visée » — une ligne imaginaire joignant votre balle à votre but (v. photo 2). Représentez-vous bien cette ligne. J'y ferai souvent allusion.

Comme vous pouvez le voir sur la photo 2, mon pied droit est légèrement en arrière d'une ligne parallèle à la ligne de visée. Ceci signifie que, pour le « drive », je me place en position dite « fermée ». Je préfère cette position pour tous les coups joués avec les clubs en bois.

Lorsque j'approche la tête du club vers l'arrière de la balle, que je place sur son « tee » à environ 2 cm. $\frac{1}{2}$ du sol, la balle est un peu plus près de moi que le centre de la face du club.

Assurez-vous que votre éloignement de la balle vous permet de l'atteindre d'un geste parfaitement naturel. Vous devez sentir le poids du corps bien au milieu de chacun de vos pieds.

Presque tout le monde a tendance à se raidir juste au moment où l'on commence le mouvement de pivotement. Au cours de mes recherches, j'ai constaté que le meilleur moyen de combattre cette tension était de faire quelques mouvements

(Suite page 141)

Le mécanisme du golf

(Suite de la page 11)

de va et vient, bien décontracté, avec la tête du club dans la direction générale du mouvement.

Un jour je me préparais à prendre le départ devant un nombreux public sur le premier « tee » du terrain de Tam O' Shanter à Chicago, pour le Championnat National, et je faisais mon petit mouvement de va-et-vient habituel quand une naïve spectatrice s'écria : « Regardez-le trembler. Seigneur ! qu'il doit être énervé !! »

Mon Dieu, je n'irai pas jusqu'à dire que mes nerfs me laissent toujours absolument tranquille, mais ce geste particulier n'était pas une manifestation de crainte. Ceux qui jouent des tournois doivent apprendre à maîtriser leurs nerfs.

Jusqu'ici, nous n'avons considéré que les préliminaires du mouvement pour l'emploi du « driver ». Examinons maintenant le mouvement lui-même qui illustrera clairement mes théories.

Dans les débuts de ma carrière, je suivais la pratique courante qui consiste à commencer le pivotement vers l'arrière en tournant le corps. Ce mouvement a pour résultat d'élever la tête du club et de l'écarter brusquement de la balle vers l'arrière. Rappelez-vous que c'est le pivotement vers l'arrière qui sert de modèle au pivotement vers le bas. Si la tête du club quitte la balle suivant l'arc décrit, il est très probable qu'elle redescendra de la même manière et frappera la balle à faux, avec un coup dirigé vers le bas. Ce n'est qu'avec les clubs en fer que vous devez frapper en descendant. Je cherchai à remédier à cet inconvénient.

Voici la solution que j'ai trouvée : déplacez vos hanches suivant un mouvement latéral (en arrière et en avant de la ligne de visée). Ceci vous permettra de faire partir la tête de votre club suivant une ligne droite et près du sol (photo 3). Ceci permet aussi de ramener votre poids à sa position première pour augmenter la force du coup au moment où vous frapperez la balle.

Ce mouvement latéral fut d'une importance énorme pour éliminer de mon jeu les erreurs de direction. On m'appelle quelquefois le « joueur de golf mécanique » parce que je vais toujours régulièrement en ligne droite. Autant que je me rappelle, je n'ai pas quitté le « fairway » une seule fois au cours des quatre tours du Championnat ouvert de Seattle, où j'ai établi un record du monde de 259 coups pour 72 trous sur le terrain de Broadmoor.

La photo 4 montre la suite du pivotement vers l'arrière, indiquant la rotation des épaules.

Je rectifiais également ma position au sommet du mouvement (photo 5) et continuais mes recherches vers la perfection.

Je remarquais que beaucoup de joueurs ont tendance à prolonger le mouvement trop loin, s'imaginant ainsi pouvoir donner plus de puissance à leur coup. Je pense que c'est une erreur complète.

Si vous exagérez le mouvement, vous relâchez votre prise sur le club et en même temps vous pliez trop fortement les poignets. Ceci signifie que vous perdez toute fermeté et que le club échappe à votre contrôle. Si vous prenez cette habitude, vous ne pourrez plus vous en défaire.

J'ai constaté que si j'amenais mon club à être à peu près parallèle au sol (voir photo 5), je pouvais :

- 1° garder une prise très solide avec les deux mains,
- 2° garder mes poignets fermes,
- 3° garder le bras gauche droit, et
- 4° ne pas modifier la position de ma tête.

En d'autres termes, j'éliminais tout mouvement inutile, simplifiant ainsi mon geste. Je gagnais en précision et en régularité, sans rien perdre en portée, ni en force.

En gardant le bras gauche aussi droit qu'une règle de dessinateur, je peux décrire toujours exactement le même arc avec mes mains. C'est comme si mon mouvement s'effectuait en suivant une rainure. La tête du club suivra donc toujours le même trajet avant et après avoir frappé la balle.

Je ne fais aucun effort pour plier les poignets au sommet du mouvement. Un effort voulu de ce genre entraîne un relâchement de la prise. Et ce relâchement est inconciliable avec un jeu efficace.

La photo 6 représente ce que je pense être la meilleure façon de commencer le geste qui ramène le club vers le bas. Au risque de me répéter, je rappelle que vous ne devez faire aucun effort conscient pour ajouter la force de vos mains au mouvement du club jusqu'à ce que la tête de celui-ci soit à 50 cm. de la balle. La tête du club doit atteindre sa vitesse maximum, qui est fournie par l'effort combiné des mains, des poignets, des bras, des épaules et du corps, au moment exact où elle frappe la balle.

Ceci nous amène à ce que je pourrais appeler la découverte la plus révolutionnaire de ma recherche approfondie de la meilleure technique.

J'ai constaté qu'en gardant le dos de ma main gauche constamment tourné vers le but depuis le moment où la tête du club pénètre dans la « zone de frappe » (50 derniers centimètres avant la balle) jusqu'au moment où elle a accompli le quart de sa course remontante (follow-through), j'augmentais ma précision.

Cette technique élimine le roulement des poignets, sources d'erreurs fréquentes. Par « roulement des poignets », j'entends le mouvement de poignet, qui fait que la main droite tend à tourner en dessus, et la main gauche à tourner en dessous au moment qui suit immédiatement le choc du club sur la balle. Si votre balle a tendance à décrire une courbe vers la gauche, c'est sans doute là qu'il faut en chercher la cause.

Je ne suis pas sorti souvent du « fairway » depuis que j'ai commencé à garder le dos de ma main gauche tourné vers mon but pendant que la tête de mon club parcourt un arc

d'environ un mètre au point le plus bas de sa course.

La photo 7 vous donne les indications essentielles pour achever convenablement votre geste. Une fois toute ma puissance dépensée, mes mains gardent un solide contrôle sur le club.

Vous remarquerez que mes yeux suivent le trajet de la balle. N'en concluez pas que je n'ai pas gardé la tête vers le bas. Mes yeux sont restés fixés sur la place où était la balle jusqu'au moment où mon club, en remontant, était à peu près parallèle au sol et pointant vers le but.

A partir de ce point, le pivotement de mes épaules a amené ma tête dans la position où vous la voyez. C'est un mouvement naturel. Ma tête a tourné, je ne l'ai pas bougé.

LE « SPOON »

La différence de position entre le coup de départ avec un « driver » et un coup en cours de parcours avec un « spoon » peut être constatée sur les photos jointes à cet article.

Comme la balle ne repose pas sur un « tee » lorsque vous jouez avec un « spoon » ou un « brassie », vous devez vous tenir un peu plus près de la balle. Le coup avec le « brassie » ne doit pas se jouer aussi en arrière que le coup avec le « spoon ». N'essayez pas d'utiliser le « brassie » (bois n° 2) si votre balle n'est pas bien dégagée.

Le mouvement est le même pour tous les clubs en bois.
