

# L'exercice du mois – 06/2012

Voici l'exercice du mois de Juin 2012 par **Guillaume Grampayre**.

L'Exercice du mois pour le grand jeu : les mains superposées.

---

# L'exercice du mois – 05/2012

L'Exercice du mois pour le petit jeu : le ballon de rugby.

Un ballon de rugby entre les avant-bras pour une meilleure connexion. Profitez de cet exercice pour ressentir le travail du haut du corps.

---

# L'exercice du mois – 04/2012

L'Exercice du mois pour le grand jeu : les balles en diagonale.

Suivez un chemin intérieur-extérieur et vous ne slicerez plus. Les balles en diagonale sont un bon exercice pour en finir avec cette trajectoire récurrente.

Pour corriger :

Des trajectoires en slice...

---

# L'exercice du mois – 03/2012

Voici l'exercice du mois de février par **Guillaume Grampayre**.

**L'exercice du mois pour le bunker.**

Voici un exercice qui va vous permettre de comprendre la notion capitale du rebond dans une sortie de bunker.

**Pour corriger :**

---

# L'exercice du mois – 02/2012

Voici l'exercice du mois de février par **Guillaume Grampayre**.

**L'exercice du mois pour le grand jeu : le petit jeu.**

Une petite balle pour obtenir une répartition idéale de votre poids à l'adresse et durant le mouvement. Grâce à cet exercice obtenez des «chip» francs.

---

# L'exercice du mois –

# 01/2012

Voici l'exercice du mois de janvier par **Guillaume Grampayre**.

**L'exercice du mois pour le grand jeu : la serviette.**

Pour frapper parfaitement les fers, vous avez besoin de les attaquer verticalement et de pincer la balle entre le sol et la face de club. Grâce à cet exercice vous obtiendrez de merveilleux contacts.

---

# L'exercice du mois – 12/2011

Voici l'exercice du mois de décembre par **Guillaume Grampayre**.

**Une serviette pour cale.**

Un peu de sway, un peu de mouvement latéral et tout de suite vous obtenez des mauvais contacts. Voici l'exercice qui vous permettra d'être stable sur votre jambe droite à la montée et d'éviter tous ces déplacements désastreux.

---

# L'exercice du mois – 11/2011

Nouvelle rubrique aujourd'hui en collaboration avec un nouveau partenaire, Guillaume Grampayre, pro de golf à Royan et qui tient le site **exercicesgolf.com** dont j'ai parlé il y a peu (voir **ici**).

Vous retrouverez tous les mois environ un nouvel exercice qui vous permettra de faire progresser votre jeu et votre golf.

Voici donc le premier d'une longue série d'exercices de Guillaume au sujet des fondamentaux...