

# L'exercice du mois – 03/2012



Voici l'exercice du mois de mars 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 :**

- Des tops et des grattes

### **Pour améliorer :**

- Votre contact
- Votre régularité
- Votre précision

### **De quoi avez-vous besoin pour réaliser cet exercice :**

- un bunker
- un seau avec des balles
- Un sand wedge
- Et tout particulièrement de la semelle de votre sand wedge.

### **Comment vous organiser :**

Placez-vous dans le bunker puis mettez-vous à l'adresse normalement, parallèle à votre ligne de jeu. Vous êtes prêt pour réussir votre exercice.



L'objectif de cet exercice est de frapper le sable avec la semelle de votre club en cherchant à envoyer du sable sur le green.



Les petits plus de Guillaume pour réussir l'exercice :

- Soyez très attentif à votre prise, prenez une pression légère, afin d'obtenir de la vitesse de tête de club
- Lorsque vous frappez le sable, votre intention est de faire rebondir et glisser la semelle du club
- Exécutez votre mouvement avec du rythme, ne précipitez pas votre swing
- Un bon repère pensez à bien accélérer durant la traversée

Après la traversée

- Le corps pivote. Vous terminez en équilibre sur votre jambe gauche (pour les droitiers)
- Vos hanches sont face à la cible
- Vos mains sont hautes

