

# Exercice du mois – 03-2019

3ème exercice du mois pour 2019 de **Guillaume** : grand jeu, un swing pieds joints.

# Exercice du mois – 02-2019

2ème exercice du mois pour 2019 de **Guillaume** : le petit doigt pour la vitesse au grand jeu.

# Exercice du mois – 01-2019

1er exercice du mois pour 2019 de **Guillaume** : grand jeu, le gant sous l'aisselle droite (ou gauche si vous êtes gaucher).

# Exercice du mois – 11-2018

10ème exercice du mois pour 2018 de **Guillaume** : grand jeu, le club au nombril.

# Exercice du mois – 09-2018

9ème exercice du mois pour 2018 de **Guillaume** : Exercice grand jeu, démarrez votre swing devant.

---

# Exercice du mois – 08-2018

8ème exercice du mois pour 2018 de Guillaume : Exercice grand jeu, une pente pour ne plus slicer. Voici un petit exercice très simple à mettre en place.

---

# 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.