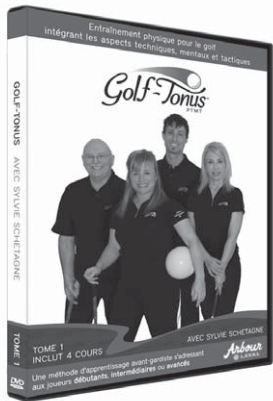


# Conseils de Golf-Tonus PTMT

offerts par

**Arbour**  
LAVAL



Procurez-vous le DVD de  
Golf-Tonus PTMT en visitant :  
[www.golf-tonus.com](http://www.golf-tonus.com)

## Pour bien démarrer votre saison de golf

Au printemps, la condition des terrains n'est pas encore optimale alors profitez-en pour frapper beaucoup de balles. Ainsi, en observant d'abord la trajectoire de vos balles dans le champ de pratique, vous serez en mesure de corriger votre technique avant de vous élaner sur le terrain. L'exercice qui suit vous permettra de **maximiser votre entraînement et, bien sûr, votre golf.**

Utilisez d'abord quatre bâtons différents dont un court, un moyen, un long et un bois (ex. un fer de 52°, un fer n° 7, un fer n° 3 et un bois n° 1). D'une séance à l'autre, alternez les bâtons impairs et pairs et frappez chacun d'eux à dix reprises consécutives afin de déterminer votre marge d'erreur (qui correspond à la distance moyenne de l'ensemble des balles frappées par rapport à la cible visée). Par exemple, si vos balles tombent toujours à cinq verges à droite de votre cible avec un même fer, il importe de vérifier votre alignement. Pour ce faire, déposez votre bâton au sol de façon à ce que la tête pointe vers la cible. Placez ensuite vos pieds perpendiculairement à la ligne du bâton et frappez dix balles en essayant d'atteindre toujours votre cible. Répétez l'exercice avec chaque bâton.

Cet exercice vous permettra de mieux percevoir votre élan, de corriger la trajectoire de votre balle ainsi que l'effet souhaité. Effectuez deux séries d'exercices avec chaque bâton, ceci vous permettra progressivement d'améliorer votre technique... et votre pointage.

Bon entraînement et bon golf!