

# Golf en salle: Technique – Swing

L'un des aspects essentiels quand on aborde la technique et la gestuelle du golf est de parler d'élan (swing) et non de frappe. Le mouvement de swing passe pour l'un des plus complexes au niveau moteur, tous sports confondus.

Les exécutions varient en fonction de l'emplacement sur le parcours:

- Coup de départ (drive) à partir du tee
- Fairway drive pour les longues distances jusqu'au green
- Swing avec le fer pour les distances moyennes
- Coup d'approche (chip) avec le pitcher et les wedges
- Coup à partir d'un bunker (obstacle sablonneux) avec un sand wedge

Le swing se décompose en différentes séquences motrices:

- Rotation du buste guidé par les épaules
- Rotation des hanches après l'impact avec la balle
- Transfert du poids du corps durant l'exécution

L'apprentissage de cette technique, la description des erreurs les plus courantes ainsi que leur correction sont décrits ci-après. Dans le cadre des leçons d'éducation physique à l'école, les éléments du set up (voir ci-dessous) permettent aux élèves de découvrir le swing et de vivre déjà des expériences encourageantes.

## Set up

Avant chaque mouvement, les golfeurs se préparent en fonction du coup à jouer (set up): choix du club, prise adéquate, posture et position correcte par rapport à la balle.

## Prise

- Les droitiers placent d'abord la main gauche sur le grip puis la droite.
- La prise est fermée, les mains se touchent.

**Erreur:** La prise est ouverte, les mains ne se touchent pas.



## A droite ou à gauche?

Les débutants demandent souvent de quel côté ils doivent effectuer leur swing. Contrairement à l'unihockey ou au baseball, les droitiers effectuent en principe leur mouvement vers la droite et inversement pour les gauchers. Au golf, la main dominante est placée en dessous!

## Posture et position par rapport à la balle

- Les genoux sont légèrement fléchis et le buste est incliné vers l'avant.
- Le poids du corps est réparti équitablement sur les deux pieds.
- Les bras sont tendus; les épaules, bras et mains forment un triangle (voir illustration ci-contre).
- La balle se trouve exactement au milieu du corps et devant la tête du club.
- Les épaules, coudes, mains et club forment une ligne (avec une petite angulation entre les mains et le club).
- La distance des pieds à la balle est donnée par l'inclinaison du buste, les bras tombant à la verticale (env. 50-80 cm en fonction de la taille).



## Montée ou armement (backswing)

- Lors de la prise d'élan, le bras inférieur est complètement tendu. Le point culminant de la tête du club (top position) est amplement suffisant pour les débutants.
- Les yeux fixent la balle. La tête reste orientée sur la balle jusqu'à l'impact et même un peu après.



## Descente (downswing)

- Le retour du club vers l'avant est guidé par la rotation du tronc, les bras restent tendus.
- A partir de l'impact, les hanches pivotent vers l'objectif. La jambe avant sert d'appui et ne bouge pas. Le poids du corps, transféré sur la jambe arrière lors de la montée, se déplace à env. 80% sur la jambe avant jusqu'à la phase finale d'accompagnement (finish). Lors de l'impact, la face du club est amenée sur la balle perpendiculairement à la ligne de vol.
- Après l'impact, le corps se redresse et la jambe avant se tend.
- Le mouvement se poursuit jusqu'à ce que le club se trouve en position finale derrière la tête.

**Remarque:** Au début, il est recommandé d'exécuter le mouvement à vitesse réduite afin de bien contrôler chaque phase.



## Erreurs les plus fréquentes lors du swing: description et correction

## Conseils pour les instructions de base du swing

- Présenter le mouvement correct / démontrer ou proposer une vidéo: le but est que l'élève se fasse une représentation du mouvement.
- Laisser l'élève saisir le club et corriger si nécessaire.
- Demander à l'élève d'adopter la position de base (set up). Contrôler en priorité la flexion des genoux et l'extension des bras.
- Inciter l'élève à effectuer son mouvement très lentement.
- Exercer le swing sans balle.
- S'immobiliser au point culminant (backswing ou finish). Vérifier la position des bras et du club (éventuellement photographier ou filmer).
- Donner un feedback immédiat (enseignant, partenaire, [enregistrement vidéo](#)) et proposer une correction. Principe de base essentiel: ne corriger qu'un seul élément à la fois!

---

Source: Stefan Buhl et Urs Böller, enseignants d'éducation physique à l'école professionnelle générale de Bâle (AGS Basel)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**