

TECHNIQUE



Textes de Julien Desnus,
Membre PGA France,
Pro au golf de Pont Audemer
06 18 12 29 07



Coordination **David Gainet**
Photos **Philippe Millereau**



WRIGHT BALANCE

Wright Balance est un système qui permet de déterminer avec précision la position idéale à l'adresse (largeur de stance, position de la balle, angle de posture...). Ce qui permet un équilibre parfait en statique et en dynamique. Les bénéfices de cette méthode sont immédiats : gain de distance, mouvement naturel, prévention des blessures, meilleur alignement et une confiance accrue.

Doc Wright a effectué plus de 25 ans de recherches avec un équipe de spécialiste pour déterminer un algorithme et des tests qui permettent de trouver vos écartements de stance idéaux et votre zone d'équilibre (Core).



« La nature ne connaît ni bien ni mal, seulement de l'équilibre ou du déséquilibre » Doc Wright.

Je vais vous présenter dans cet article le protocole de cette méthode, les différentes postures que l'on peut trouver pour être équilibré ainsi que l'influence de la taille du grip.

Quelques exemples d'observations préalables :



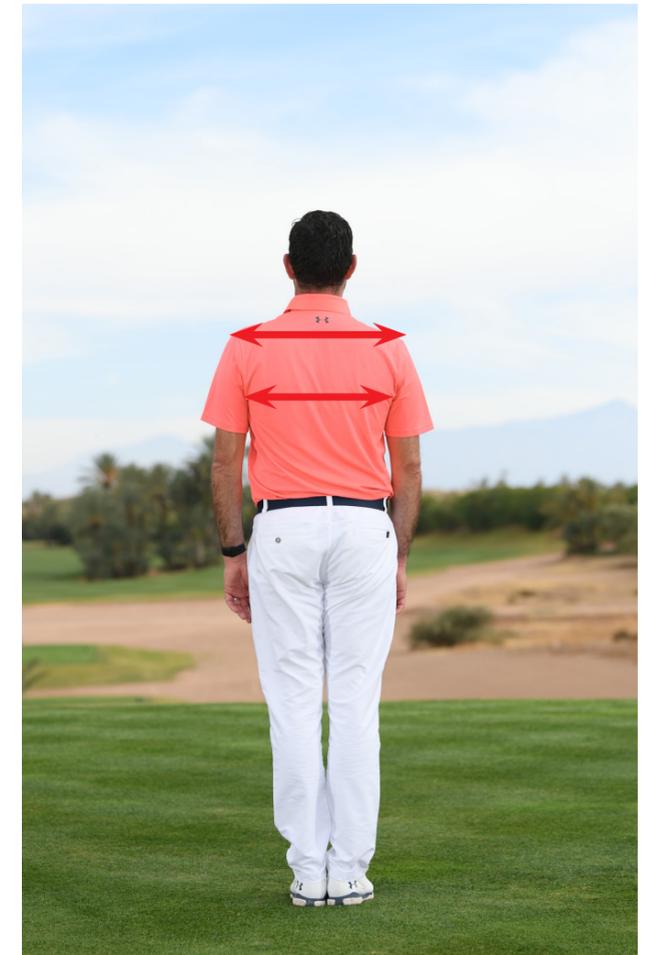
Eh oui je ne suis pas très équilibré, difficile de produire un bon swing dans ses conditions. Il existe bien plus de test que vous pouvez effectuer avec un enseignant formé Wright Balance.

Les mesures :

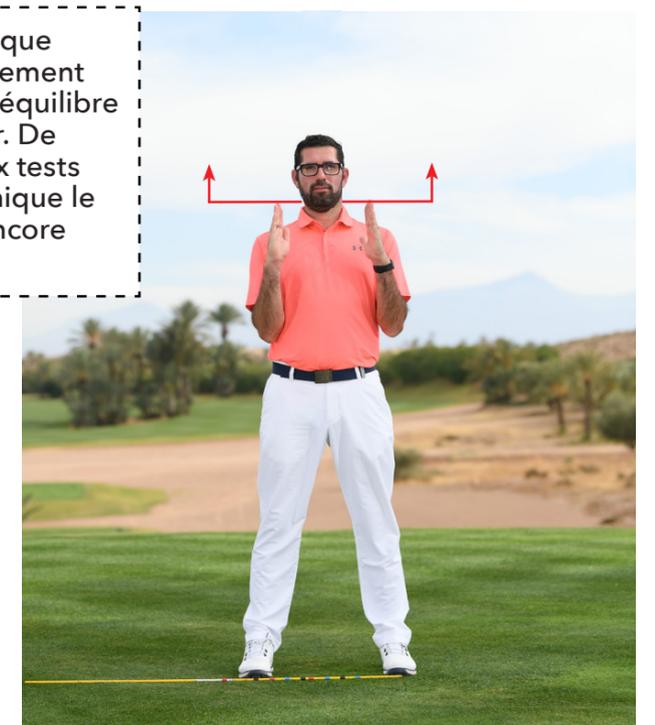
Pour obtenir les résultats, les données prises en compte sont les suivantes : la taille, le poids, la pointure, la largeur des épaules et la largeur du tronc. Ces données ont l'avantage de très peu changer dans le temps (à part pour les jeunes, les tests sont effectués tous les 6 mois) et de ne pas être sujet à l'interprétation humaine.

Les résultats :

Grâce à un algorithme nous obtenons 9 positions de stance que nous pouvons tester. Il y a une et une seule position où le corps est en parfait équilibre.

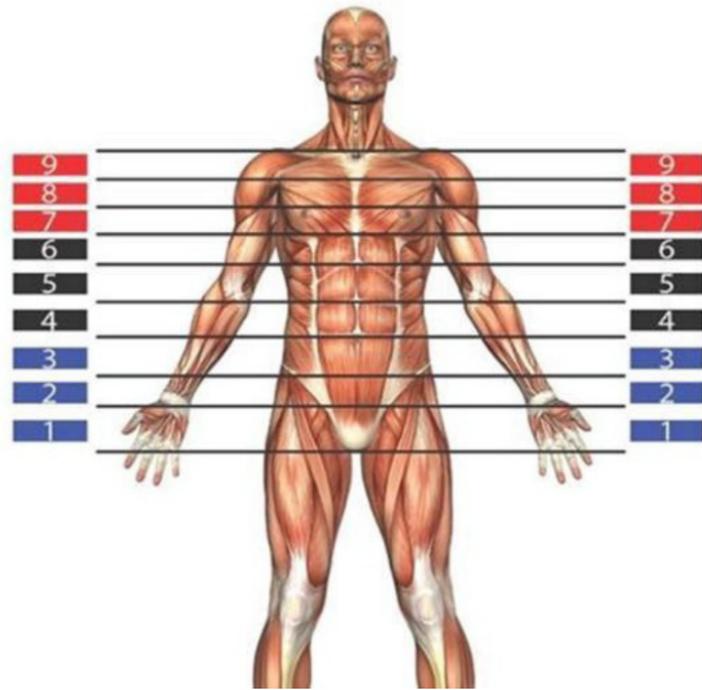


On remarque immédiatement que mon équilibre à changer. De nombreux tests en dynamique le prouve encore plus.



1

WRIGHT BALANCE



Le Core et région dominante :

Il y a 9 régions d'équilibre et 3 principales.

1,2 et 3 ce sont les lower core
4,5 et 6 les middle core
7,8 et 9 les upper core

Chaque région a des caractéristiques propres. Elle permet au joueur de déterminer avec précision la position de la balle, le point d'équilibre, la position des mains, les angles de posture, le grip...

Ces spécificités amènent également des préconisations de cohérence bio mécanique dans le mouvement. Ce que je développerai dans les prochains articles.

Le Power angle :

Le power angle est l'angle de l'avant-bras ouvert en rapport avec la verticale. Pour le mesurer avec précision, un enseignant formé Wright Balance est indispensable.

Cet angle est très important car nous le retrouvons tout au long du mouvement aussi bien en statique qu'en dynamique.

Il permet également de valider votre région dominante.



1

WRIGHT BALANCE

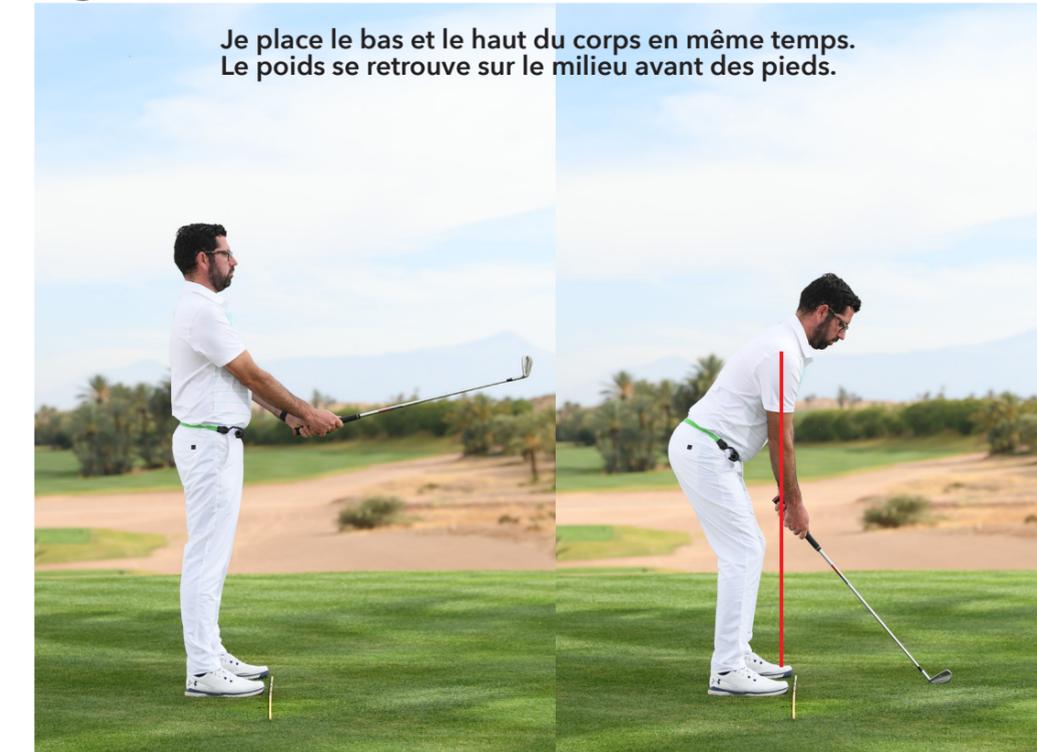
En respectant la routine de placement pour chaque région nous pouvons être équilibrés dans les 9 écartements. Ce n'est donc pas une méthode figée, on peut adapter en fonction des préférences du joueur.

1 LOWER CORE :



On peut remarquer sur les photos que mon bassin est orienté à droite lorsque je suis debout mais que je suis parfaitement square à l'adresse.

2 MIDDLE CORE :



Pour information, c'est ma région dominante donc je suis déjà square en étant debout.

L'angle de la colonne est légèrement supérieur à celui des cuisses (qui correspond au power angle)

3 UPPER CORE :



Je place le haut du corps en premier

puis le bas du corps ensuite. Le poids est sur l'avant des pieds. L'angle de la colonne est largement supérieur à celui des cuisses (power angle).

Mon bassin qui était orienté à gauche au départ se retrouve square en posture.

4 LE GRIP :

Power spot par région :
C'est le point de contact en haut du grip et au niveau du majeur.



Ces positions vont favoriser un grip plus ou moins fort qui sera en cohérence avec la posture.

Wright Balance est la seule méthode qui vous permette de déterminer avec précision la taille du grip qu'il vous faut. En effet celle-ci influence directement l'équilibre aussi bien en statique qu'en dynamique.



Un grip trop fin engendre une perte d'équilibre vers l'avant et un croisement du plan de swing.

Un grip trop gros déséquilibre vers l'arrière et engendre un plan à plat.

La bonne taille de grip permet de garder l'équilibre et place naturellement le club dans le plan.



CONCLUSION :

La méthode Wright Balance va vous permettre de savoir comment vous installer parfaitement pour un équilibre optimal.

Je vous invite à vous rapprocher d'un enseignant formé à cette méthode qui donne des résultats immédiats.

Dans les prochains numéros vous pourrez découvrir toutes les caractéristiques des différentes régions.