

# GOLF & Style

DU MAROC

*Depuis 1991*

**LES MÉTIERS  
DU GOLF  
LES ARTISANS  
DE LA RÉUSSITE**

**GOLF ET ÉCOLOGIE  
UNE CARTE VERTE  
À SIGNER**



**ROAD TRIP SOUSS - MASSA**

# LE VENT EN POUPE



# K-VEST

COM-  
PRENDRE  
SA POSTURE  
ET EVITER LES  
PROBLEMES  
DE DOS

**Saddek Bouhlaï est le Head Pro de l'Académie du Michlifen Golf & Country Club, où il a posé ses valises au printemps 2022,**

après plusieurs expériences de coaching dans différents clubs du Royaume et trois années passées à l'international (coach privé en Guinée Equatoriale). Natif de Casablanca, il est passionné de technique.

Trackman, Sam Putt & Sam Balance Lab, K-vest, l'Académie du Michlifen Golf & Country Club est équipée des meilleures technologies que Saddek Bouhlaï utilise au quotidien pour décortiquer et améliorer les swings de ses élèves. Ce mois-ci, il met en avant une technologie méconnue du grand public : la K-vest. Cet outil permet d'obtenir une modélisation en 3D de votre gestuelle à l'aide de capteurs positionnés sur les épaules, le bassin et les poignets.

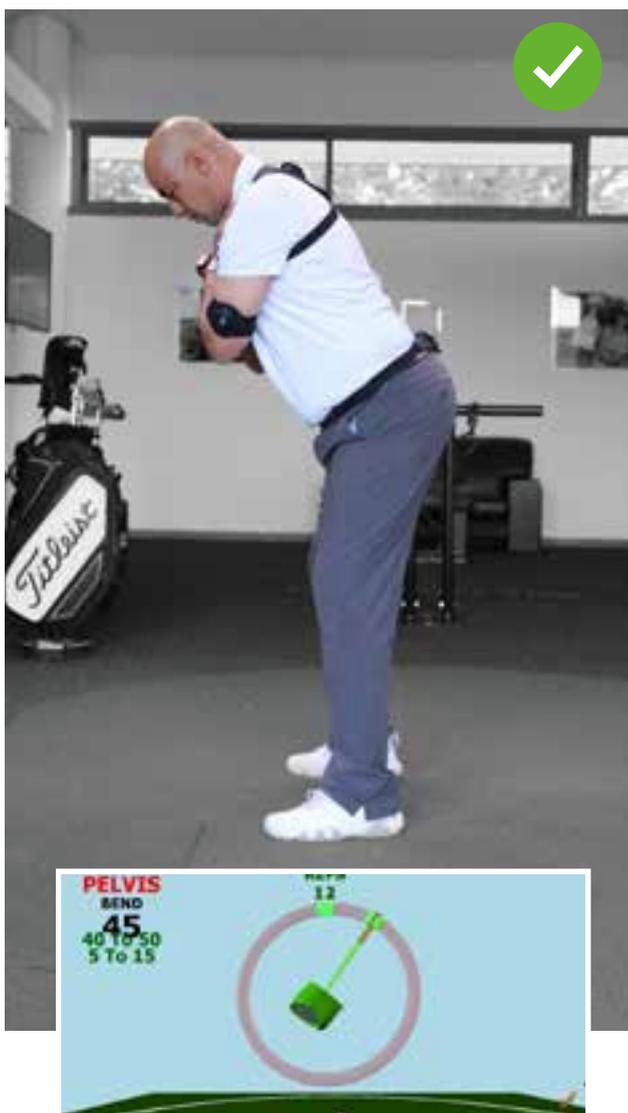
« Cet outil est vraiment intéressant car il me permet de montrer aux élèves leur posture, la position de leur bassin, de leur haut du corps et de leurs épaules. Au-delà de l'aspect technique et de la performance, cet outil permet également de comprendre comment le corps doit bouger correctement pour éviter les blessures. En golf, plus de 35 % des blessures fréquentes viennent de problèmes de dos. Ces blessures entraînent alors l'arrêt de la pratique chez plus de la moitié des victimes. Je suis donc très attentif à la posture de mes élèves et utilise la K-vest dès que nécessaire », explique Saddek Bouhlaï.

# Mobilitéé bassin

## Position :

:: Croisez vos bras sur votre poitrine pour que vos mains soient sur vos épaules.

:: Essayez de faire basculer votre bassin vers l'avant sans faire bouger votre tronc  
Rétroversion du bassin 10°.



## Position :

:: Tenez-vous debout dans une posture athlétique, croisez vos bras sur votre poitrine pour que vos mains soient sur vos épaules.

## Mouvement :

:: Cambrez votre dos autant que possible  
posture en s 45° antéversion



## POSTURE

⚡ Posture en c mon bassin est à 6°, le haut du corps est à 23°. Risque de blessure



⚡ Mes épaules sont légèrement étirées vers l'arrière, le bas de mon dos est légèrement creux. Angle bassin 18° et haut du corps 37°.

⚡ Ce ressenti amène les joueurs dans une posture neutre afin qu'ils puissent maximiser l'efficacité de leurs swings et réduire le risque de blessure.



# TAKE AWAY

## (20-40)

∴ Le bassin est resté figé -1 degré, on remarque beaucoup d'action du buste - 23 degrés, aucune coordination bas et haut du corps.



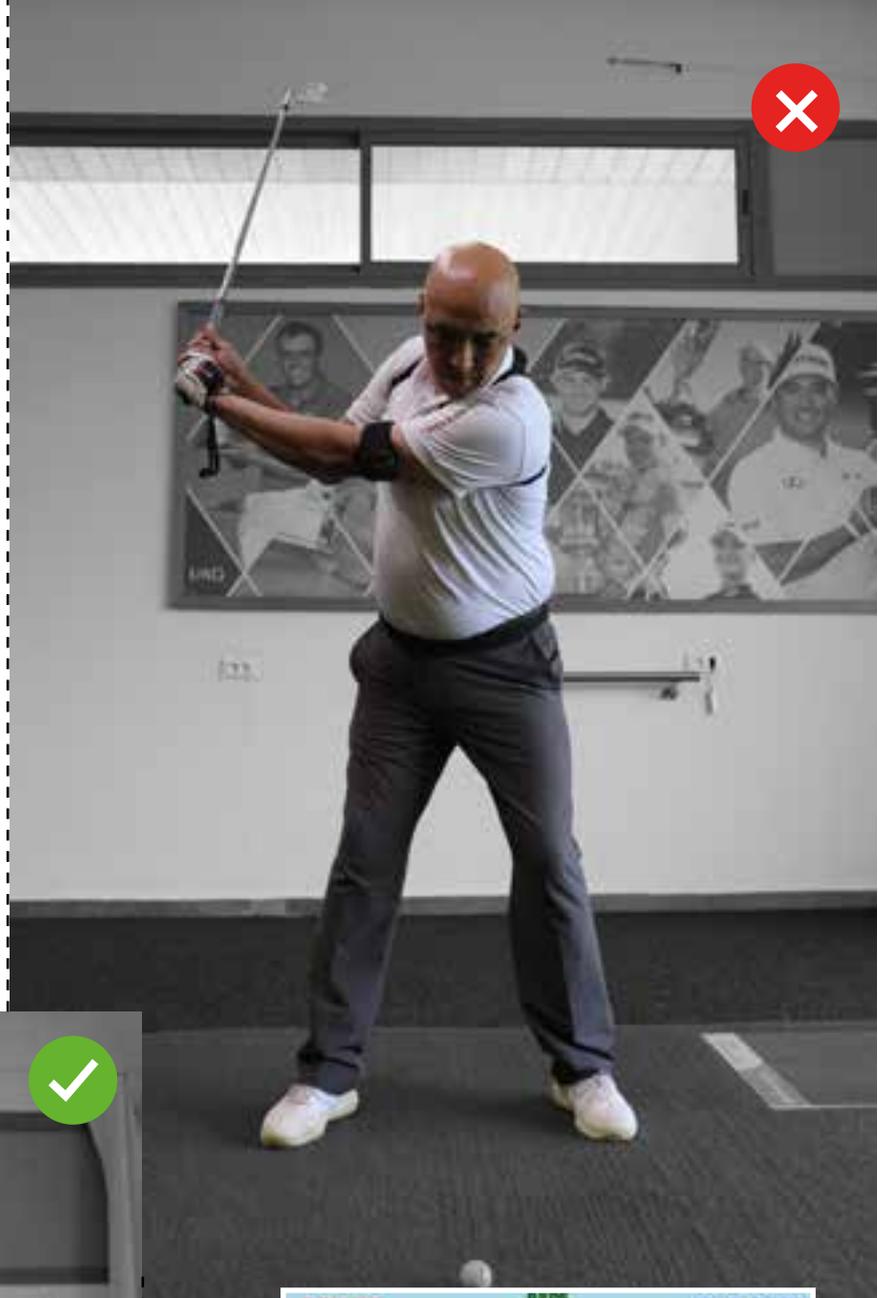
∴ Je démarre mon swing par le bassin. Excellent exercice qui permet au joueur un meilleur séquençage de son back swing. Lorsque le joueur crée 20 degrés de rotation du bassin et 40 degrés de rotation des épaules, un étirement précoce du bas du corps et haut du corps se réalise pour une coordination parfaite et emmagasiné de la puissance.



## TECHNIQUE

# POSITION AU SOMMET DU SWING

⚡ Pied pivot gauche, peu de rotation du bassin  $-16^\circ$ , peu de rotation haut du corps  $-57^\circ$ . Je n'ai pas créé de factor x.



Pied pivot droit, rotation du bassin  $-42^\circ$  et rotation haut du corps  $-80^\circ$  j'ai créé beaucoup de différentiel entre le bassin et mes épaules (effet ressort) un bon x factor.

**Ressentir que l'épaule gauche se diriger vers le genou droit.**



# BUSTE ET BASSIN À L'IMPACT

⚡ Mes hanches sont en retard à l'impact -6 mon buste est en retard aussi 17°.

⚡ Mes bras sont très actifs, ce qui empêche la coordination haut et bas du corps.



⚡ A l'impact, mon bassin se retrouve idéalement bien placé 24° et le haut du corps 26°. K-coach propose différents types d'exercices, celui-ci est parfait pour les joueurs qui souhaitent améliorer la rotation du bassin et du haut du corps, pendant le down swing et lors de l'impact. Pour la plupart des joueurs, la position du bassin sera légèrement plus ouverte que le haut du corps. Cette position à l'impact permet de générer un swing de golf avec un bon rythme et une régularité.