



CHAPITRE

1

LE SECRET
DU DRIVE

Par James Leitz

Connaître les effets de la position de la face de club et du chemin de club sur vos trajectoires est la première étape de votre démarche.

p. 8

CHAPITRE

2

LE DRIVE,
UN SWING
À PART

Par Dr T. J. Tomasi

Vous utilisez un tee pour driver, ce qui implique un mouvement différent de celui utilisé avec vos fers.

p. 20

CHAPITRE

3

TROUVER
VOTRE POSTURE
& VOTRE SWING

Par Mike Adams

Vous ne choisissez pas votre swing, c'est lui qui vous choisit par rapport à votre morphologie et vos aptitudes physiques.

p. 32

CHAPITRE

4

DÉBLOQUER
LE CODE DE VOTRE
SWING DE DRIVER

Par E. A. Tischler, Jim Hardy & Jim McLean

Les mouvements clés et positions qui rendent votre swing efficace et récurrent.

p. 56

CHAPITRE

5

L'ART DE
CONTRÔLER
LA FACE DE CLUB

Par Dr Jim Suttie

À l'impact, votre driver peut être square, ouvert ou fermé. Voici comment le contrôler pour éviter la dispersion.

p. 90

CHAPITRE

6

TROUVER
ET OPTIMISER
VOTRE PUISSANCE

Par Dave Phillips

Évaluer votre corps est la clé pour trouver la source de votre puissance et gagner de la distance.

p. 104

CHAPITRE

7

BIOMÉCANIQUE
POUR UNE MEILLEURE
SÉQUENCE DE SWING

Par Dr Robert Neal

Analyse du timing de votre swing segment par segment, pour développer les mouvements les plus adaptés.

p. 118

CHAPITRE

8

PROFITER
DE L'AMPLITUDE
DE MOUVEMENT

Par Jon Tattersall, Brian Yee & Roger Fredericks

Compensez vos problèmes de souplesse et de posture – ou travaillez-les.

p. 134

CHAPITRE

9

TRAVAILLER
VOTRE SWING
DE DRIVER

Par Mike Bender & Chris Welch

Les meilleurs exercices pour optimiser vos séances d'entraînement.

p. 164

CHAPITRE

10

TROUVER
VOTRE DRIVER
IDÉAL

Par Chris Dempsey & Kevin Walker

Tout ce que vous devez savoir pour que les caractéristiques de votre driver vous correspondent.

p. 182