

fin prêt pour la compet

Profitez de la trêve hivernale pour perfectionner vos points faibles. Suivez les conseils de Marc Pendariès, un pro qui a plus d'un tour dans son sac, et, côté nutrition, adoptez les bons réflexes. A. D.-M.

LES TROIS EXERCICES DE MARC

Gagner de la distance au drive (1), le rêve de tout joueur. Pour cela, il faut augmenter l'amplitude du swing et du pivot. Écartez un peu plus les pieds – au minimum comme la carrure de vos épaules – et tapez votre dos avec le driver au finish, ce qui donnera de la vitesse au club, donc de la puissance. Pensez aussi à relâcher la mâchoire, les bras, les mains... Respirez et soufflez avant de taper.

Approcher au bois (2, 3), les champions adorent ce coup. À un mètre du green, quand le lie est mauvais, la semelle arrondie d'un bois permet de chiper sans risquer la gratte. Prenez le club un peu plus court, adoptez la même position qu'au putting et effectuez le même balancier.

Sortir gagnant des bunkers (4, 5), la hantise de tous les amateurs. Pour vaincre l'appréhension, matérialisez une balle fictive (avec un tee, par exemple) et swinguez en essayant d'envoyer du sable sur le green devant vous. À l'adresse, ouvrez le stance ainsi que la tête de club.

UN BON PRO

Nom : Pendariès Marc.

Âge : 40 ans.

Expérience : quinze ans de circuit européen, élève de David Leadbetter.

Palmarès : champion du monde juniors ; vainqueur sur le Challenge Tour.

Ses plus : solide

connaissance de la compétition à faire partager à ses élèves sur le parcours ; nombreux exercices pour développer les sensations.

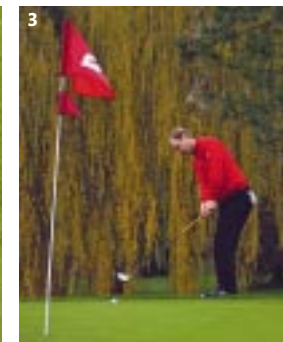
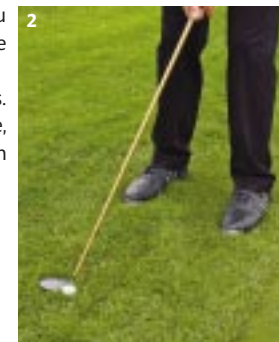
Rens. au 06.11.01.24.98 et sur www.marc-pendaries.com

BON PIED, BON ŒIL

Sept kilomètres à pied... ça creuse, ça creuse ! Que faire pour éviter le coup de pompe à mi-parcours ? Se plonger dans « la Nutrition et le golfeur »*. Marie Vallet, une nutritionniste férue de golf, vous y livre tous ses secrets pour bien se nourrir avant, pendant et après la partie. Des bienfaits du petit déjeuner au



La preuve : c'est avec lui que le Français Adrien Mork a score 59. 279 €, chez Golf Plus.



PHOTOS KARIN DILTHEY ET ALAIN SMILOVICI

À VOS AGENDAS

Rendez-vous à Megève, du 16 au 18 mars, pour la Snow Golf Cup. Un événement très couru qui se dispute en quatre balles meilleure balle sur les pistes enneigées du Mont-d'Arbois. Grande nouveauté : le 18 mars, ces 9 trous éphémères accueilleront les premiers championnats d'Europe sur neige, où le vainqueur décrochera son ticket pour les championnats du monde au Groenland. Sensations garanties ! 900 € l'inscription pour deux à la Snow Golf Cup. Megève Tourisme, tél : 04.50.21.27.28.

